

熱中症を予防しましょう！

四日市市教育委員会

地球温暖化等により、年々暑さが厳しくなるなか、令和6年4月より「気候変動適応法」が改正され、これまでの熱中症警戒アラート※が「熱中症警戒情報」として法に位置付けられました。それに伴い、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、さらに一段上の「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」が創設されました。

	<熱中症警戒情報>	<熱中症特別警戒情報>
一般名称	「熱中症警戒アラート」	「熱中症特別警戒アラート」
発表基準	県内のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が 33 以上になると予想された都道府県に発表される	翌日の予測値を確認し、すべての観測地点で暑さ指数(WBGT)が 35 以上になると予測された都道府県に発表される
発表時間	前日午後 5 時頃及び当日午前 5 時頃	前日午後 2 時頃 ※前日午前 10 時頃の予測値で判断
発表される状況	熱中症により、健康被害が生ずるおそれがある場合	熱中症により、重大な健康被害が生ずるおそれがある場合



※熱中症警戒アラート・・・熱中症を予防することを目的に、環境省と気象庁が共同で発表して、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報。三重県では令和5年には34回発表されている。

熱中症の予防方法

○水分をこまめにとる



○日傘や帽子を利用する



○涼しい服装をする

日傘を使用することで、汗の量を減らしたり、暑さ指数を下げる効果があります。

○日陰を利用する



○こまめに休憩をとる

○規則正しい生活を行い、体調を整える

- ・十分な睡眠をとる。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・外出前に水分補給をする。



早寝早起き朝ごはんを心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

<効果的な水分補給について>

熱中症の予防には、汗をかいて失われた水分を補うことが大切です。外に出る場合は、水やお茶を持参して、いつでも水分補給ができるようにしましょう。特に、暑い中で体を動かす場合には、経口補水液が効果的です。（経口補水液は、ご家庭でも作ることができます。）

経口補水液のつくり方

水（1ℓ）・食塩（3g）・砂糖（40g）

※これにレモン果汁などを加えて味を調節するとよいでしょう。

※その日のうちに飲みきるようにしましょう。



ご家庭においても、お子さまの体調管理を毎日行っていただくとともに、水筒の持参や涼しい服装の準備など、学校活動中の熱中症予防にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

小中学校ではこのような対策を行います！

四日市市教育委員会では、平成31年3月に、「学校における熱中症予防対策マニュアル」を策定し、教職員が熱中症について正しい知識を持ち、適切な予防対策や迅速な対応ができるよう指針を示しています。

★こちらからご覧いただけます★

「学校における熱中症予防対策マニュアル（令和6年4月改訂）」



気温や湿度など環境条件に配慮し、「運動の中止」などの判断を行います

- ・各学校に熱中症計（WBGT計）を備え、学校内のWBGT値（※）の測定を随時行います。
- ・マニュアルの対応の目安に基づいて、学校での活動を行います。

WBGT値31以上の場合には、体育や部活動などの「運動は中止」します。

※WBGT値…いわゆる暑さ指数。気温、湿度、日射、輻射、風の要素を取り入れた指標。

こまめに水分が補給できるようにします

- ・暑い時期には、一人一人が必要に応じて自由に水分を補給できるようにします。
- ・いつでも水分補給ができるように、暑い時期は、毎日水筒を持参していただくようお願いします。（個人差はありますが、運動量によっては2～4ℓの水分が必要になることもあります。）
- ・学校の水道水は飲用できることを子どもたちに伝えます。



空調設備のない部屋では、換気を十分に行い、

屋外では、温度を下げるよう工夫します

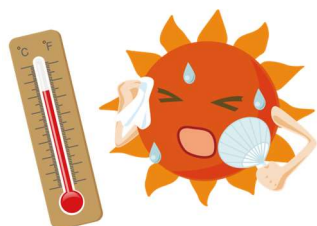
- ・体育館等、空調設備のないところでは、窓を開放し、扇風機を活用するなど、換気を十分に行います。
- ・屋外での活動時には、テントやスプリンクラー等を活用します。
- ・冷房を活用し、登校後や体育の後にクールダウンができるようにします。

健康観察をこまめに行い、児童生徒の健康に留意します

- ・毎朝の健康観察を行うとともに、こまめに子どもたちの健康状態を把握します。
- ・体調が悪くなった場合は、無理をせず、早めに教職員に申し出るように指導しますので、ご家庭でもご指導ください。

【参考】・消防庁 パンフレット「熱中症を予防して元気な夏を！」

・環境省 パンフレット「熱中症～ご存知ですか？予防法・対処法～」



四日市市教育委員会 学校教育課 保健給食係

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

TEL:059-354-8252 FAX:059-354-8475

令和6年5月