

四日市市立水沢小学校

学校だより

令和7年5月23日 第10号



## 熱中症対策を実施しています

年々、気温の上昇や湿気の多い時期が早くなっております。5月とはいっても、日差しも強く蒸し暑い日が続いており、熱中症のリスクも高まっています。加えて、体が暑さに慣れていないため、短時間、外での活動を行うだけで、体への負担が大きく感じることもあります。



以前、学校だよりでも熱中症対策について記載をいたしましたが、改めて、学校での指導やご家庭でご協力いただきたいことなどにつきまして、お伝えさせていただきます。

**学校では、今年度も以下のような対策を行います。**

### (1) 気温や湿度などの環境条件に配慮した活動を実施します。

熱中症計(WBGT計)で暑さ指数(WBGT値)の測定を行います。その数値及び環境条件により、授業や行事の中止や内容変更、時間短縮を行う場合があります。(暑さ指数(WBGT値)が31以上の場合は、運動を中止します。)

### (2) こまめに水分補給ができるようにします。

子ども一人ひとりが、必要に応じて水分補給ができるようにするとともに、教職員が声をかけ、一斉に水分補給をする時間を設定します。なお、学校の水道水は飲料水として利用できますので、ご承知おきください。

### (3) 服装の調節を指導します。

熱中症予防の基本として、体育の時間は半そでシャツ、ハーフパンツ、帽子の着用をするよう指導します。また、教室等においては、エアコンを使用することから、上着が必要となる場合もあります。ご家庭におきまして、お子様の状況に応じて、服装で体温調節ができるようご指導をお願いします。



### (4) 空調設備を活用します。空調設備がない場所では、温度を下げる工夫や空調設備のある教室での活動に変更します。

空調設備がない場所においては、換気を十分に行うなど、温度を下げる工夫を行います。活動内容によっては、空調のある部屋に変更して教育活動を行うこともあります。体育館や空調設備のない教室では、窓を開放し、扇風機を活用するなど、十分に換気を行います。屋外では、必要に応じて、スプリンクラーを使用します。

### (5) 健康観察をこまめに行い、児童の健康に留意します。

朝の健康観察をしっかりと行うとともに、体調が悪くなった場合は、無理をせず申し出るよう指導します。ご家庭におきましても、お子様にご指導いただきますようお願いいたします。また、屋外での帽子着用、涼しい服装につきましても、併せてご指導ください。



スポーツドリンクや経口補水液を水筒に入れて持参することが可能です。

熱中症を予防するため、四日市市教育委員会からも、ご家庭からスポーツドリンクや経口補水液を持参することが推奨されています。ただし、次の注意点につきまして、ご了承くださいますようお願いいたします。

#### 【注意点】

- ・ できる限りペットボトルで持ってこず、家で水筒に入れてください。（学校では保冷環境が提供できません。家で凍らせてきても、すぐに溶けてしまい、内容物が傷んでしまいますので、ペットボトルでの持参は避けていただくことが望ましいです。）
- ・ 友だち同士の回し飲みはしないようご指導ください。
- ・ 水筒は、必ず毎日洗浄するようお願いいたします。
- ・ 水筒によっては、スポーツドリンクや経口補水液を入れると、塩分などによってサビが出るものもあります。使用説明書などをご確認のうえ、使用してください。
- ・ スポーツドリンクには、糖分が多く含まれているので、過剰摂取による健康への影響にご注意ください。



#### <参考>

##### ○プールでも起こる熱中症

「のどの渇きに気付にくい」「陸上以上の運動量になり、体温が上がりやすい」「汗が蒸発しにくく、熱が体内にこもってしまう」などの理由から、十分に気をつける必要があります。

##### ○スポーツドリンクと経口補水液の違い

スポーツドリンクは糖分が多く、塩分が少なくなっており、経口補水液はその反対で、糖分が少なく、塩分が多くなっています。

四日市市教育委員会発行「学校における熱中症予防対策マニュアル」（令和7年5月）より抜粋

ご家庭におかれましても、暑さに体を慣らしたり、生活リズムを整えたりすることを推奨してください。また、下校時にも水分を摂ることができるよう十分な水分量を持たせてください。

## 1年前のさなぎの殻を発見！

北校舎2階にサポートルームがあります。その壁やサッシのレールの付近に何やら白いものが…。モンシロチョウのさなぎの殻です。今年も数十匹、幼虫からさなぎ、成虫へと育って行ったようですが、どうやら今年のものではなさそうです。学習をしている3年生の子どもが発見しました。学習したことが知識となることで、物事の見方が変わります。「さなぎ」という言葉と実物を学習で学んだからこそその発見でした。



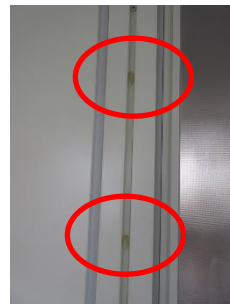
柱のところに1匹



サッシのレールに1匹



天井の近くにも1匹



入ロドアの溝に2匹

（文責 岡本 浩樹）