

NEWS LETTER

【報道参考資料】

2020年7月2日
「熱中症ゼロへ」プロジェクト

学校生活でも熱中症ゼロへ！今夏の注意ポイントと対策 登下校時、授業中、部活動…みんなで予防しよう

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、理事長：長田 太、以下「日本気象協会」）が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクト（以下、本プロジェクト）は、今年の夏の学校生活における熱中症の予防・対策のポイントをお知らせします。

今年は多くの学校で夏休みの短縮が決まり、児童・生徒が例年は休みとなる期間中に学校へ通う可能性が高いことを踏まえ、小学生・中学生・高校生を主な対象に「登下校編」「校内編」の2つの視点でポイントをまとめました。

1. 学校生活で熱中症に注意したいポイント ～登下校編～

がっこうせいかつ ねっちゅうしょう ちゅうい とうげこうへん
学校生活で熱中症に注意したいポイント ～登下校編～



※通っている学校によってルールが異なる場合があります。自分で工夫できる対策を可能な限り実践してみましょう。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

バス停でバスを待っているときや徒歩での移動中など、直射日光を避けこまめに水分をとるようにしましょう。学校や家に着いてから熱中症の症状が出る場合もあります。子どもの様子を周りの大人が気にかけることも大切です。

①登校スタイルに合わせて暑さから身を守りましょう

バス停でバスを待っているときや徒歩での移動中など、登下校は直射日光を避けこまめに水分をとるようにしましょう。学校や家に着いてから熱中症の症状が出る場合もあります。周りの大人たちが登下校中や学校到着後、帰宅後の子どもの様子を確認し「熱中症の症状が出ていないか」気にかけることも大切です。

予防・対策のポイント

- ・ 帽子をかぶり、日傘をさすことで直射日光をよける。また、なるべく日かげを選んで歩きましょう。
- ・ 水筒などで飲み物を持ち歩き、のどの渇きを感じる前に水分をこまめにとる。授業や登下校などで大量に汗をかいた場合は、適度な塩分補給も忘れないことが重要です。

- ・ 学校や家に着いた後に熱中症の症状が出る場合があるため、学校到着後・帰宅後はできるだけ涼しい環境で体を休める。少しでも気分が悪く感じたら、友達や先生などの大人にすぐに伝えること。状態によっては周りの大人が病院に連れて行きましょう。
- ・ 暑さ対策グッズを上手に利用し、体を冷やしましょう。

- ▶水分・塩分補給のポイントはこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le01/case01-02>)
- ▶応急処置のポイントはこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le03>)

2. 学校生活で熱中症に注意したいポイント ～校内編～

がっこうせいかつ ねっちゅうしょう ちゅうい こうないへん
学校生活で熱中症に注意したいポイント ～校内編～

校庭・テニスコート・野球場などの屋外施設

日かげの少ない場所に注意



体育館・柔道場・剣道場などの室内施設

風通しの悪い場所に注意



教室や美術室・音楽室・理科室などの特別教室

冷房機器の無い場所に注意



プール

プールの授業でも水分補給を忘れない



※通っている学校によってルールが異なる場合があります。自分で工夫できる対策を可能な限り実践してみましょう。

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

屋内・屋外に関わらず、高温多湿の場所で活動する際には十分な熱中症予防・対策が必要です。指導者は空調の調節を適切に行い、また衣服の工夫やこまめな水分補給・適度な塩分補給を生徒に促すようこころがけてください。

①校庭・テニスコート・野球場・プールなど屋外での活動

校庭など建物による日かげなどが少ない環境での長時間の活動は控えましょう。背が低い子どもは、地面の照り返し（輻射熱：ふくしゃねつ）を受けやすいため、直射日光で温められた地面からの熱にも注意が必要です。またプールは水の中にいるため油断しがちですが、運動によって失われる水分をこまめに補給する必要があります。プールサイドも暑くなるため、見学者も熱中症対策を欠かさないようにしましょう。

②体育館・柔道場・剣道場など屋内での活動

風通しの悪い体育館での活動や、防具をつける競技を行う場合には特に注意が必要です。直射日光がなく気温がそれほど高なくても、湿度が高い場合には熱中症の危険性が高まります。

③教室・特別教室(美術室・音楽室・理科室・家庭科室など)での活動

冷房機器のない教室や特別教室など、高温・多湿になりやすい場所で長時間過ごすことは控えましょう。窓際に座っている場合は窓から差し込む直射日光にも注意しましょう。

予防・対策のポイントまとめ

- ・ 体育の授業で慣れない競技を行うなど、普段と体の動かし方が異なる場合には、特に自分の体調を気にかけてください。

- ・ 体育や部活動などに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなるため、意識的にこまめな水分補給を行いましょう。また体調の悪いときは我慢せず、無理に運動することはやめましょう。
- ・ 授業中や試合中、集会など声を上げにくい状況でも、少しでも気分が悪く感じたら、我慢せずに友達や先生に伝え、保健室に行きましょう。

▶水分・塩分補給のポイントはこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le01/case01-02>)

▶「熱中症、こんな人は特に注意！子ども」はこちら(<https://www.netsuzero.jp/learning/le04>)

学校によってルールが異なる場合もありますが、可能な範囲で工夫して、対策を実践していくことが熱中症予防につながります。また、児童・生徒自身の意識向上だけでなく、先生や保護者など周りの大人が、子どもの様子を気かけ、休憩や水分補給を促すようにしましょう。

普段から「自分も熱中症になるかもしれない」という意識をもって夏を過ごすことが重要です。学校の中にいても、外にいても、万全の熱中症予防・対策を心がけ、少しでも体に異変を感じた時にはすぐに周りの人に伝えましょう。また具合の悪そうな人がいないか、周りの人を気にかけることも大切です。

■「熱中症ゼロへ」プロジェクトとは

熱中症にかかる方を減らし、亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して、一般財団法人 日本気象協会が推進するプロジェクトです。2013年夏のプロジェクト発足以来、熱中症の発生に大きな影響を与える気象情報の発信を核に、熱中症に関する正しい知識と対策をより多くの方に知ってもらおう活動を展開してきました。活動8年目となる2020年は、さらに充実した啓発活動を実践していきます。

■一般財団法人 日本気象協会について

1950年に誕生した日本気象協会は、天気予報に代表される気象予測事業に加え、再生可能エネルギー、環境アセスメント、大気解析事業、防災・減災・安全管理に関する事業など、気象に関するコンサルティング事業を通じ、公共に資する企業活動を展開しています。

- ・「熱中症ゼロへ」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です