

令和2年6月12日

保護者のみなさま
生徒のみなさま

柏木学園高等学校
保健室

本校における熱中症対策について

本校では、感染症対策と並行して熱中症対策を実施します。

【感染症対策】学校再開ガイドラインに沿って対応します。

登校時には、引き続き必ずマスクを着用してください。ただし、熱中症対策として以下の対応をします。

【熱中症対策】

①登下校時のマスク着用について

原則、着用してください。公共交通機関を利用する際は、必ず着用してください。1人で登下校する場合や、周囲の人と2メートル以上距離をとれる場合には、マスクを外しても構いません。

②体育の時間の対応について

原則、マスクは着用してください。活動種目に応じて生徒同士距離を保つことを前提に、マスクの着脱は生徒個人の判断に委ねます。また、必要に応じて水分補給の対応をします。

③空調について

冷房で教室内・体育館内の空調を調整します。窓を開けて換気をするため、冷房の温度を低く設定することがあります。ブレザーや肌着、ひざ掛けで体温調節をお願いします。(接触感染防止のため、保健室でのひざ掛け・湯たんぽ等の貸出はできません。)

④水分補給について

水筒など水分を各自用意してください。授業中の水分補給は、教員に声を掛けてから行ってください。机上に飲み物を置くことはできません。カバンの中にしまい、必要時に取り出してください。

生徒・保護者の皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>

