

平成29年7月13日  
深川第二中学校  
校長 高橋 良久

保護者各位

### 深川二中 熱中症 対策について

盛夏の候、皆様方におかれましては、ご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃から本校の教育へのご理解ご協力ありがとうございます。

さて、真夏日が続く中での活動で、体調を崩す生徒がおり、「熱中症対策」として、以下のように取り組みますので、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

### 記

#### 1. ガイドラインの強化

- ①7月・8月の朝練習は中止とします。
- ②夏休みの練習は、最低、週に1日は完全休養日を設けます。

#### 2. 部活動指導校内ガイドライン

- ①日頃から15～20分を目安に休息・水分補給をさせます。
- ②WBGT28（熱中症の警戒レベルを超え厳重警戒レベルに入る）を超えるときは、校内放送（副校長、部活動担当、養護教諭）で熱中症に対する注意喚起を行います。
- ③熱中症注意の放送があったときは、練習内容を負荷の軽いなものに変更したり、戦術等のミーティングに切り替えるなど、必ず対応します。また、風通しの悪い廊下等での練習は中止します。
- ④頭痛、めまい、ふらつき、吐き気がするときは、すぐに申し出るように指導します。
- ⑤日頃から、無理な我慢をさせないような雰囲気づくりを心がけます。
- ⑥健康観察を十分に行い「変だな」と思ったら、すぐに生徒から体調についてのヒアリングを行います。

<生徒が体調不良を訴えたとき、観察で体調不良が見取れたとき>

- ①意識がしっかりしているときは、スポーツドリンク、経口補水液等を飲ませ、体内から冷やします。（無理には飲ませない）
- ②冷房が効く部屋、日蔭、風通しのよいところで安静。首や脇、足の付け根をアイスパック等で冷やします。また、体に水をかけるなどして冷やします。
- ③意識が不安定なときは迷わず救急車を要請し、その後の対応を管理職と協議します。

#### 3. 各家庭へのお願い

##### (1) 早寝・早起き・朝ごはんの奨励

- ①午後11時前には就寝し、睡眠時間7時間を確保できるようにしてください。
- ③朝ごはんを必ず取るよう、準備をお願いします。

##### (2) 健康観察を行い、夏風邪や寝不足など、お子様の体調が悪そうだと感じた時は、部活動を休ませるようにお願いします。

#### 【問い合わせ】

江東区立深川第二中学校  
副校長 佐藤 智哉  
☎3641-2877