

令和8年6月吉日

保護者の皆様

練馬区立開進第二中学校

校長 平野 茂

## 夏季に向けた熱中症予防対策および学校生活での健康管理について(お願い)

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。先日実施いたしました運動会では、多くの保護者の皆様にご来校いただき、生徒たちの頑張る姿をご覧いただくことができました。温かいご声援をいただき、ありがとうございました。

さて、これから気温や湿度がさらに高くなる季節を迎えます。本校では、生徒の命と健康を守るため、練馬区のガイドライン等に基づき熱中症対策にしっかりと取り組んでまいります。

そこで、学校での対応と、ご家庭でご協力いただきたいことについてお知らせいたします。保護者の皆様にも、ご理解とご協力をお願いいたします。

記

### Ⅰ 学校における熱中症予防の主な対応

#### (1) 暑さ指数(WBGT)に応じた活動の制限

- ① 活動前や活動中に暑さ指数(WBGT)を定期的に測定し、その数値に応じて活動内容を調整します。
  - ・ WBGT 31℃以上:原則として運動を中止します。
  - ・ WBGT 28~31℃(嚴重警戒):熱中症の危険性が高いため、激しい運動を避け、10~20分ごとに休憩を取りながら水分・塩分補給を行います。
  - ・ WBGT 25~28℃(警戒):積極的に休憩を取り、こまめに水分・塩分補給を行います。

#### (2) 環境の整備と水分補給の徹底

- ① グラウンド等ではテントや遮光ネットを活用して日陰を確保し、空調設備のある教室を休憩場所として利用するなど、活動環境を整えます。
- ② 4月にお知らせしたとおり、年間を通して水筒の持参をお願いしております。校内では、授業や活動の合間にこまめな水分補給を促すとともに、必要に応じて冷水機も利用できるようにします。
- ③ 持参する飲み物は、水やお茶を基本とし、糖分の多い飲料や炭酸飲料の持参はご遠慮ください。

#### (3) 健康観察の徹底

- ① 運動前・中・後の健康観察を大切に、生徒が体調の変化を気軽に相談できる雰囲気づくりを心がけます。

#### (4) 学校生活におけるマスクの取扱いおよび咳エチケットについて

- ① 学校におけるマスクの着用については、「求めないこと」を基本としております。ただし、感染への不安などから着用を希望する生徒に対して、無理に外すよう求めることはありません。
- ② 体育の授業や部活動など運動を行う場面では、熱中症などの事故を防ぐため、原則としてマスクを着用しないよう指導しております。
- ③ 登下校時や運動時にはマスクを外すよう、ご家庭でもお子様へのお声掛けをお願いいたします。
- ④ マスクを外して生活する場面においても、くしゃみや咳が出る際には、ハンカチや袖で口と鼻を覆うなどの「咳エチケット」が身に付くよう、学校でも指導してまいります。ご家庭でもお声掛けなど、ご協力をお願いいたします。

## 2 ご家庭へのお願い(家庭での熱中症予防と健康管理のポイント)

(1) 熱中症を予防するためには、ご家庭での日々の体調管理がとても大切です。次の点についてご協力をお願いいたします。

- ① 水分・塩分補給と水筒の準備
  - ・ 登校前に水分や塩分を補給するようお願いいたします。
  - ・ 学校へは天候や気温、放課後の活動等を考慮し、水分が不足しないよう、やや大きめの水筒を持たせてください。
  - ・ 衛生面への配慮から、飲み物の貸し借りや他の生徒の水筒に触れることがないよう、ご家庭でもお子様へのお声掛けをお願いいたします。
- ② バランスのよい食事
  - ・ 朝食をはじめ、バランスの取れた食事を心掛け、体調を整えてください。
- ③ 睡眠時間の確保
  - ・ 夜間の睡眠環境を整え、十分な睡眠時間を確保してください。
- ④ 涼しい服装
  - ・ 通気性がよく涼しい服装を選び、登下校時には帽子等を着用するようお願いいたします。
- ⑤ 体調管理
  - ・ 毎朝の健康チェック(検温等)を行い、体調が優れない場合は無理をせず、休養を取るようお声掛けをお願いいたします。
- ⑥ 情報収集
  - ・ お子様と一緒に最高気温や暑さ指数(WBGT)を確認し、熱中症への意識を高めてください。

## 3 「熱中症特別警戒アラート」発表時の対応について

(1) 過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合には、環境省から「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。

- (2) 練馬区では、本アラートが発表された際、児童・生徒の生命を第一に考え、次のとおり対応いたします。
- (3) 環境省から前日の午後2時に「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合は、原則として翌日の教育活動を中止または延期し、臨時休業といたします。
- (4) 臨時休業となる場合は、区から保護者の皆様へ一斉に連絡いたします。
- (5) 本アラート発表時は、命に関わる危険な暑さが予想されますので、不要不急の外出はできるだけお控えください。
- ※ 登校後にアラートの発表等があり下校させる場合は、保護者の皆様と連絡を取り、安全を確認した上で下校させます。連絡が取れない場合は、学校でお預かりいたします。

**【お問合せ先】**

練馬区立開進第二中学校  
副校長 武居 裕之  
電話 03-3993-1348