

令和7年9月3日

保護者の皆様へ

八王子市立恩方中学校

校長 植田 恭正

体育祭に向けた熱中症対策について

初秋の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は学校運営に対してご協力・ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、2学期がスタートし9月より体育祭の準備が開始されます。

ウエザーニュースの調べによると、今年は夏(6~8月)の平均気温は基準値(1991~2020年の30年平均値)から2.36℃も高く、昨年、一昨年の記録を大幅に更新したそうです。昨日も、9月とは思えない猛烈な暑さとなっています。午後2時30分現在、最高気温が35℃以上の猛暑日は全国で233地点となりました。9月に2日連続で猛暑日が200地点に達するのは、初で、今年度は“観測史上最も暑い夏”となりました。

こうした状況を受けて、本校で行っている熱中症対策について改めて周知をしたいと思います。本校では下記のように熱中症実施しております。安心・安全な学校生活を持続的に進めていくためにもご家庭でもご協力をお願いいたします。

記

① 水筒持参の徹底とスポーツドリンクを凍らせたプレクーリングを推奨します

9月からは体育祭の練習が開始となりますので、登校に際しては、必ず水分を摂れるように水筒を持参し、水分補給が可能な状態にしてください

塩分も適度に補給出来るようにスポーツドリンクをオススメします。凍らせたスポーツドリンクをミキサーなどでシャーベット状にしたり、凍らせたスポーツドリンクを振ることでシャーベット状にすることが可能です。保冷効果のある水筒に入れると、微細な氷と液体が混ざっているため、液体だけを飲む時に比べて、冷たさがゆっくりと体の内部に浸透するそうです。溶けても飲み物としては冷たいので保冷効果が増します。スポーツドリンクにすることで、水分だけでなく、塩分や栄養素も補給できます。

② 10月の体育祭まで体育着登校を推奨しております

体温管理ができるようにご家庭でも登下校時の服装の調整をお願いいたします。但し、今後は気温差が激しくなる可能性もありますので標準服登校も可能です。体調管理しやすい服装を選択してください。

③ WGBT によって部活動開始前・後に体育館での準備運動やクールダウンを実施します

本校では WGBT の測定を朝・昼・午後と定期的実施しております。測定後に厳重警戒の数値が出た場合は、体育館での準備体操や部活動途中・下校前のクールダウンを実施しています。体育祭練習においても同様の措置を行います。

④ 雷雨・線状降水帯の発生が確認された場合は下校を一時的に中断します

高温の影響で、今年度は雷雨・線状降水帯の発生が多くなっています。天候の急変によって、下校時間を過ぎても待機または引き取りをお願いするケースがありますのでご承知おきください。一般生徒下校前の場合は全校メールで周知いたしますが、部活動時間の場合は生徒を通じて周知する場合がありますのでご承知おきください。

⑤ ハンディファンの使用についてはルールを守ってください

本校では熱中症対策でハンディファンの使用については制限をしていません。しかし、授業中使用することや学校で充電することは禁止です。また、外気温が体温を超える場合には逆効果になりますので
ご注意ください。



出典：朝日新聞 2024/8/3

以上