令和２年６月１７日

保護者・生徒のみなさまへ

川西市教育委員会

高温・多湿時期における部活動の安全確保（熱中症予防）について

平素は、川西市の学校教育にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、近年全国各地で熱中症事故について、報道されることが多くなっています。市教育委員会としましては、高温・多湿時期の熱中症等の事故予防のため、各中学校と十分連携をとりながら、できる限りの取り組みを行ってまいりましたが、さらなる注意が必要であると考えています。

つきましては、保護者・生徒のみなさまにもご理解ご協力をいただきますようよろしくお願い申しあげます。

記

Ⅰ．学校においては、部活動を行うにあたり、特に次の事項に留意していきます。

１．気温等環境条件や活動場所に十分気を付けます。

練習前に気温や湿度等を確認し、熱中症についての環境条件を把握し生徒のみなさんにも伝えます。体育館や武道場などで練習するときは、蒸し暑い空気が室内にこもらないように必ず換気をするようにします。

２．安全管理に十分配慮して活動時間を設定し、休憩・水分補給の時間を確保します。

水分補給や休憩時間を十分とり、練習を進めていきます。

３．緊急時には、即座に救急車の要請を行うなど全教職員の共通理解のもとに、適切な措置・対応に努めます。

熱中症の症状が出た場合、重症となることがあるので、迅速な対応をします。

Ⅱ．生徒・保護者のみなさんには、次の事項について、特に注意をお願いします。

１．日頃から自分の体調などに注意しておきましょう。

日頃から、自分の体調や暑さへの慣れ具合をチェックしておきましょう。特に気を付けてほしいのは、次の人たちです。

①練習前に身体の具合がおかしいと感じている人。
②部活動を始めてまだ経験が浅い人。（例えば１年生など）
③休み明けで、久しぶりに練習に参加する人。
④朝食を食べずに練習に参加する人。
⑤睡眠不足で練習に参加する人。（睡眠は８時間以上とるようにしましょう。）
⑥身体に不安があり、練習を続けられるかどうか不安な人。
（発熱･下痢・頭痛・体がだるい、気分が優れない･筋肉疲労[筋肉痛・関節痛など]）

このほか不安のある人は、出来るだけ早いうちに顧問の先生に連絡するようにしてください。

また、顧問の先生とよく話し合って、自分にあった練習メニューを考えることも大切です。積極的に自分に合ったペースの練習を見つけるように心掛けてください。

２．積極的に休むこと、水分補給を心がけるようにしましょう。

熱中症の起こりやすい時期には、出来るだけ練習前に水分補給をするようにしておきましょう。また、熱中症が起こりやすい環境で練習をするときは、３０分に１回以上の休憩をとって、適量の水分を必ず補給するようにしましょう。「のどが渇いた」と感じたときにはすでに遅く、実際には体はかなりの脱水状態にあります。

よって、個人の自由なタイミングで水を飲む「自由給水」だけでなく、顧問の先生の指導に従い、強制的に水分を摂る「強制給水」もするようにしましょう。

○５～１５℃に冷やしたものが効果的です。冷えたものは深部体温を下げる効果があり、胃にとどまる時間が短いので水分を吸収する器官である小腸に速やかに移動するからです。
○長時間の運動においては、塩分補給も必要であり、０．１～０．２％程度の食塩水（１ℓの水に１～２ｇの食塩）が適当です。※スポーツドリンクについては学校の指示に従ってください。

このほか、できるだけ薄着で、風通しのいい服装をすることも大切です。また、屋外のスポーツで直射日光があたる場合には、活動に支障のない部活動については帽子を着用しましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

３．練習中に体調がおかしいと感じたら、すぐに顧問の先生や友だちに知らせましょう。

体調が悪いときは、無理をしてがんばっているうちに、ますます体の具合が悪くなってしまうことがあります。こういうときは、無理をしないで、まず顧問の先生や同じ部の友だちに知らせて、適度に休むようにしましょう。

また、身近に体調がおかしい友だちがいると気付いたときは、顧問の先生に連絡するとともに、すぐに休ませてください。

４．自分自身や友だちの「熱中症の初期症状」に気を付けましょう。

「熱中症かな？」という気持ちで考えてほしいのは、次の症状です。

こういう状態に自分がなったとき、まわりの友だちがなっているときは、すぐに顧問の先生や近くにいる先生、友だちに知らせてください。

①のどがかわき、頭が痛くなる。
②めまいや吐き気がする。
③身体から力が抜けるような感じがする。
④手足や腹部の筋肉がけいれんしている、手足がしびれている。
⑤体温が非常に高い。

５．その他

日頃から、お子さまの体調管理には十分に気を付けていただき、気になることがございましたら、顧問の先生と連絡を取り合ってください。