

# 熱中症対策(決定版)

水戸市立第五中学校  
平成 30 年 7 月 20 日

平成 30 年度の第 1 学期終業式、夏季休業中の部活動、第 2 学期始業式の熱中症対策は、以下のとおりです。

## 1 第 1 学期終業式

- (1) 半袖・ハーフパンツを基本とする。
- (2) 体育館で行うことを基本に考えています。

## 2 第 2 学期始業式

- (1) 半袖・ハーフパンツを基本とする。
- (2) 体育館で行うことを基本に考えています。

## 3 夏季休業中の部活動について

### 【日数・時間】

- (1) 1 日練習は、実施しない。  
ただし、3 校以上の練習試合等で、必ず休憩の時間が確保できる場合は、可とする。
- (2) 1 日の最長の練習時間を 3 時間までとする。
- (3) 午前中の練習の際は、朝 7 時 00 分からの部活動を可とし、早く出勤した場合は、その分早く帰宅できるものとする。  
※この場合、6 時 50 分前には、登校しないように指導する。
- (4) 午後の練習の際は、17 時 00 分までに完全下校する。
- (5) 練習の日数は、授業日と同様とする。土日に実施する場合は、平日に 2 日間の休息日を設ける。また、土日の実施が 2 週連続とならないようにする。  
※教師の休みがなくなり、先生方が体調を崩すということがないようにしてください。

### 【熱中症指数対応】

- (1) 「注意」「警戒」の状況下では、給水や休憩などの熱中症対策を十分に行う。
- (2) 「厳重警戒」の状況下では、「20 分活動、10 分休憩」を必ず実践する。練習試合中であっても、遵守する。
- (3) 午前：熱中症指数が「危険」になったら、運動を速やかに中止とし、屋外での競技は、屋内に退避する(本館、1 回廊下、特別教室棟へ)。その後、クールダウン等を行い、他の部活の教師と相談をして、下校させる。  
※「危険」状況下で、下校させることの賛否があるが、十分クールダウンさせて、他の顧問・職員室の職員と協議して下校させ、管理職に報告及びマチコミメール等で、保護者にも下校させた旨伝える。  
午後：集合したが、熱中症指数が「危険」になった場合は、ミーティング等を行い、「危険」が解けるまで活動を中止する。
- (4) 生徒の保冷剤等の準備を推奨する(冷えピタとかアイスノン、熱中症対策グッズ等)。登下校時に帽子を推奨する(屋内の部活動も)。
- (5) 日直は、8 時 30 分、10 時 30 分、13 時 00 分に熱中症チェッカーで計測し、黒板に表示するとともに、「危険」の場合は、放送を入れる。