

令和4年6月29日  
事務連絡

うるま市立各学校長 様

うるま市教育委員会  
教育長 嘉手苺 弘美  
【公印省略】

### 学校管理下における熱中症予防対策について（通知）

みだしのことについて、現在、沖縄本島地方に熱中症警戒アラートが発表されております。

つきましては、各学校におかれましては、児童・生徒の課外活動や屋外での授業その他の活動において、熱中症予防対策に万全を期すようよろしくお願いいたします。

なお、例年6月から9月にかけては、熱中症が増加する傾向が見られますので、別紙の「熱中症予防対策について」を参考に、なお一層の熱中症予防対策に努めていただきますよう併せてお願いいたします。

うるま市教育委員会 学校教育部

学校教育課：上門、高屋

電話：(098) 923-7120

FAX：(098) 923-7142

## 熱中症予防対策について

熱中症は「高温環境下で体温の調節機能が破綻するなどして体内の水分やミネラル（ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど）のバランスが崩れ発症する障害の総称」であり、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの症状があります。

熱中症予防対策の一例として、下記のとおり参考にしてください。

### 記

#### 【熱中症の予防対策】

- こまめな「水分補給」が重要。喉の乾きを感じる前に、適宜水分補給を行う。
- 「暑さを避けること」が重要。涼しい服装（通気性、吸湿性及び速乾性の衣服）を心がけ、適宜日陰に入り、炎天下では帽子をかぶる。
- 長時間の屋外活動や体育館などでの運動競技の際、体が熱を発するため、運動の仕方や水分補給はいつも以上に注意するとともに、適宜ミネラル補給（塩分、※カリウム等）する。※黒糖やトマト、バナナ、キュウリ及びスイカなど夏野菜に多い。
- 運動部活動でのマスク着用は必要ない（令和4年6月24日付け事務連絡、教育長から市内各小中学校長あて「沖縄県対処方針変更に伴う6月24日以降の部活動（スポーツ少年団含む）について（通知）を参照）。
- 室内でも起こる可能性があるため、扇風機やエアコンを適切に使用する。
- 気温や湿度が高い中で「頭痛・手足のしびれ」「めまい」「立ちくらみ」このような症状は熱中症である可能性があるため、早めに休憩し、水分及びミネラル補給と冷たいタオルなどで体を冷やす。

※ 熱中症は、6月から9月にかけて多く発生するため、家庭においても入浴前後、寝る前及び起床時のこまめな水分補給は効果的です。

熱中症は、「こえかけ」で防げる。

「こ」こまめな水分補給

「え」炎天下を避けよう

「か」風通しを良く

「け」健康管理！