

安全指導だより 7月号

令和7年7月18日（金）
西東京市立田無第四中学校
生活指導部 安全指導係

<7月避難訓練の振り返り>

7月の避難訓練は、「火災の想定で、職員室側の東階段が使用できないため、西避難で校庭に避難する」というものでした。教科の授業中の訓練になったので、特別教室や体育館など様々な場所からの避難を行うことができました。校内のどの場所においても、放送の指示を聞いて適切に行動することが大切です。

四中では校庭での点呼完了（全校生徒の生存避難完了）の目標時間を5分00秒と設定しています。今回の訓練では7分00秒でした。目標時間の5分00秒までは遠いですが、今後もできる限り縮めることができるように迅速に行動していきましょう。

また、講評にもありましたが、校庭に避難したときに私語がほぼゼロだったことがとても素晴らしいです。学校全体で「いざ」というときのための備えを万全にしましょう。

<セーフティ教室を実施しました>

インターネットのトラブルから身を守るために、中高生のSNS利用の実態や被害、対処法など、具体例を聞きながら、自身の使い方について考えることを目的として7月17日にセーフティ教室を実施しました。講師として、KDDI スマホ・ケータイ安全教室（青少年向け）の方にご来校していただき、体育館で講演をしていただきました。



また、「お子さまにスマホやケータイを安心・安全にお使いいただくために」というリーフレットも配布しましたので、ぜひご家庭でもご確認をお願いいたします。

<熱中症の予防のために WBGT に注意しよう>

気温の高い日が続き、暑さ指数のWBGT（Wet Bulb Globe Temperature）も【危険】の域に達する日が連続していました。改めて、熱中症とWBGTについて記載しておきます。裏面にはWBGTの指数と、活動制限の目安などを記載した表を示しました。これからが夏本番です。さらに暑さが厳しくなります。こまめに水分をとったり、体調がすぐれない場合には家でゆっくり過ごすなどして、健康に夏休みを過ごしましょう。

<落とし物のお知らせ> 落とし物ロッカーの場所: 校長室前

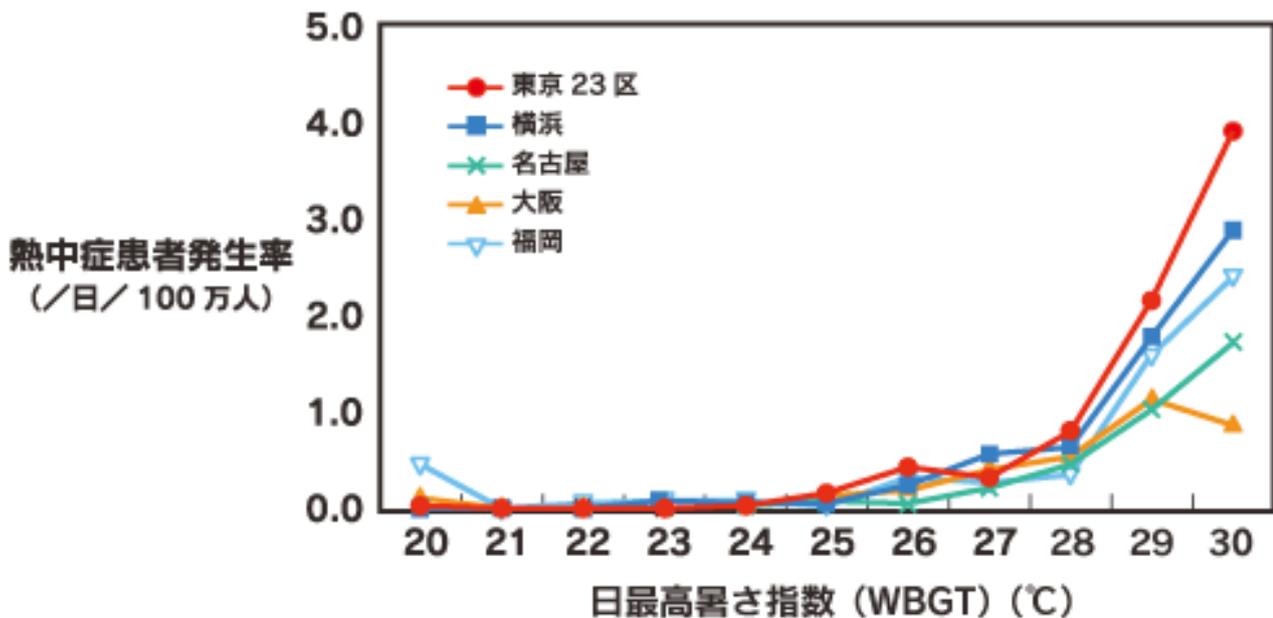
水筒（複数）・体育着ハーフパンツ・腕時計・タオル・かさ・
レインコート・小さいハサミなどあります。
心当たりのある人は担任の先生に申し出ること。

汗をかいたら塩分を摂ろう



運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が 上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・ 塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水 分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必 要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注 意。



引用元：環境省の熱中症予防情報サイト



このグラフを見ると、WBGT が 28 を超えると熱中症患者の発生率が大幅に上がっていることがわかります。みなさんも気を付けてください。