

安全指導だより 6月号

令和6年6月24日（月）
西東京市立田無第四中学校
生活指導部 安全指導係

< 6月避難訓練の振り返り >

6月の避難訓練は、「火災想定で、体育館側の西階段が使用できないため、東避難で校庭に避難する」というものでした。今回の避難訓練では、初めて上履きのまま校庭に避難しました。整列と集合に関しては大きな混乱もなく避難ができました。

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4分45秒でした。

また、校長先生からの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。引き続き皆さんも安全で迅速な避難ができるようにお願いします。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。

訓練でも話しましたが、不審火の通報が複数発生しているようです。安易にインターネット上の動画を真似て、安全でない火の使い方をすることは絶対にやめましょう。

< 熱中症に注意しよう >

いよいよ本格的な暑さがやってくる時期になりました。

暑さ指数のWBGT（Wet Bulb Globe Temperature）について記載しておきます。

熱中症とは、高温多湿な環境下において、体内の水分及び塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称で、下の表のような様々な症状が現れます。

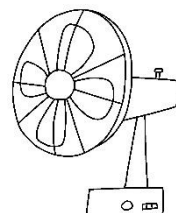
I 度	めまい、失神…「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛、筋肉の硬直…筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。 大量の発汗
II 度	頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感…体がぐったりする、力が入らないなどの状態
III 度	意識障害、痙攣、手足の運動障害…呼びかけや刺激への反応がおかしい。ガクガクと引きつけがある 真っすぐに歩けないなど。 高体温…体に触ると熱いという感触がある。従来「熱射病」などと言われていたもの。

引用元：環境省の熱中症予防情報サイト

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。また、熱中症は家の中にいても起こることがありますので、注意しましょう。

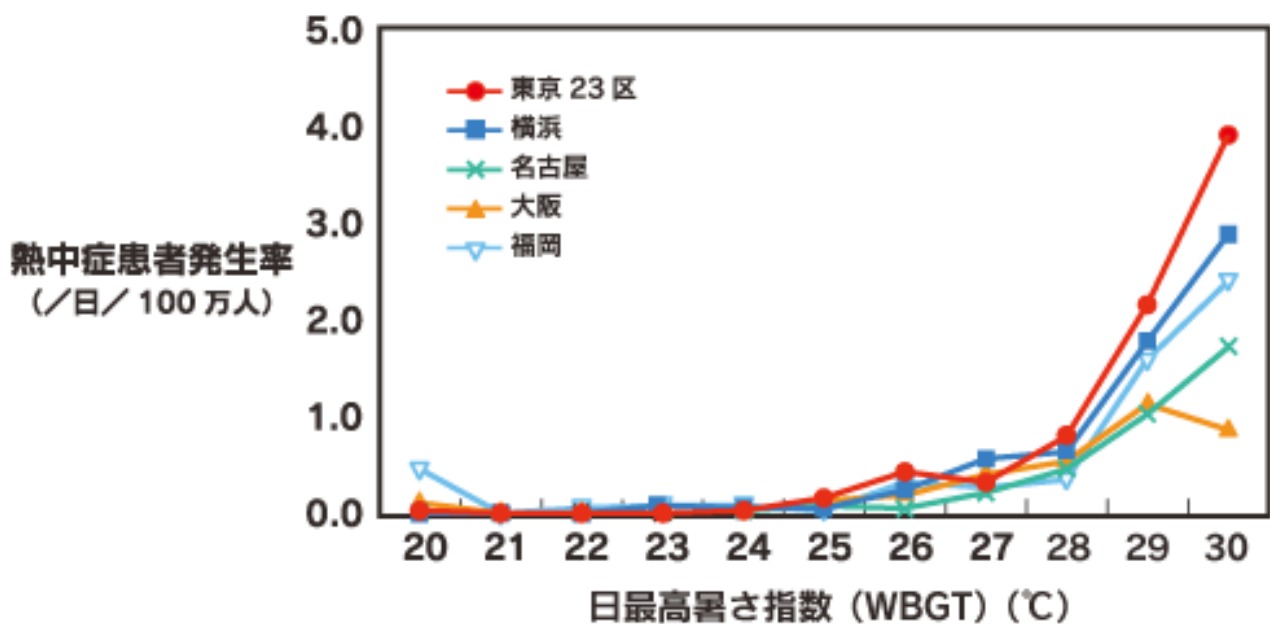
< 落とし物のお知らせ > 落とし物ロッカーの場所：校長室前

文房具・ハンカチ・水筒・メガネ・ベルトなどあります。
心当たりのある人は担任の先生に申し出ること。



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。