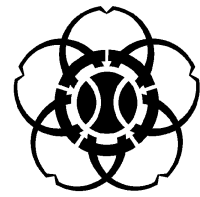


妻沼小学校 熱中症指標『嚴重警戒』等 対応マニュアル



熱中症指標『嚴重警戒』が発令



『嚴重警戒』であることを校内に放送

- 「屋外では、必ず帽子をかぶりましょう。」
- こまめに水分をとりましょう。



担任の指示

- 水分・塩分の補給
(運動をする前→200mL程度)
屋内での授業→毎休み時間(少しずつ)
屋内での運動→15分おき(100mL程度ずつ)
屋外での運動→日なたでの運動は
ひかえ、15分おきに補給(100mL程度ずつ)
- 激しい運動、長時間の運動は禁止
- 屋外では必ず帽子をかぶる
- 暑い時季はスポーツドリンクを許可(ただし、薄めたもの)

プールへの連絡

(夏季休業中)

- プール当番が児童へ伝えること
- 水分・塩分の補給
運動をする前→200mL程度
運動中→30分おきに休憩をとり水分補給(100mL程度ずつ)
- 激しい、長時間の泳ぎはひかえる。
- 登下校中の水分補給も指導
- 登下校中は必ず帽子を着用

軽い症状が表れたら



- まず涼しい場所へ(冷房の効いた部屋へ)
- 水分、塩分の補給(経口補水液)
- くつ、靴下をぬがせる
- 首、手首、足首を出し、衣服をゆるめる
- 首の周り、わきの下、足の付け根などに氷のうをあてて、体温を下げる
- 体表面をぬれタオルで拭き、あおぐ

必要に応じて119番