

令和8年7月9日

保護者の皆様

福井市九頭竜中学校
校長 高間 祐治

夏季休業中の活動についてのガイドライン

近年の猛暑により熱中症の健康被害が懸念されます。環境省は一昨年度から「熱中症警戒アラート」に加えて、「熱中症特別警戒アラート」の運用を始めました。

本校といたしましても、さらに気温が上がる夏季休業中の活動につきまして、以下のような熱中症対策に取り組んでいきたいと思っておりますので、保護者のみなさまのご理解ご協力をお願いいたします。

「熱中症警戒アラート」の発令の有無に関わらず、すべての活動を7:30～10:00の間 完全下校10:15で取り組みます。

〔運動部共通〕

- ① 顧問が活動場所においてWBGT 測定器を使用して実測し、**赤(31以上・危険)**の場合は、**活動を途中で中止し、下校を早める。**
- ② **15～20 分間活動したら10～15分間涼しいところで積極的な休憩をとる。**
- ③ 常時十分な水分補給をする。
- ④ 塩分タブレットを各自持参し、休憩中や活動終了時など適宜摂取する。
- ⑤ 活動終了後**15～20分はクールダウン**のため冷房の効いた教室で休憩し、**健康観察**をして下校する。
- ⑥ 熱中症警戒アラートが発表された日に活動することが多くなることを考慮して、1週間のうち3日以上は**疲労回復のための休養日**を設定する。ただし、上位大会を控えている部活動は、連続して活動できる。
(体育館使用事情により、北信越や全国大会に参加する部活動は 15:00～17:30 に練習できる)

〔文化部・学習会・学校祭準備共通〕

- ① 冷房の効いた教室で活動を行う。
- ② 適宜休憩をとる。
- ③ 常時十分な水分補給をする。
- ④ 塩分タブレットを各自持参し、必要に応じて摂取する。
- ⑤ **健康観察**をして下校する。

地域行事や9月に行われる
地区駅伝の練習等に関して
は、改めて判断し連絡する。

※ 吹奏楽部は県吹奏楽コンクール【7月26日(日)】までの期間、午後も冷房の効いた教室で活動できる。

※〈学習会〉の活動時間は **8:00～10:00 完全下校10:15。**

【「熱中症特別警戒アラート」(WBGT 指数35以上が予想される)…14時発表された翌日の場合】

全ての活動(部活動・学習会・学校祭準備)を中止する。

・食事、睡眠をしっかりととり、疲労を蓄積させないようにお願いします。また、少しでも体調がすぐれない場合は活動を休ませてくださいますようお願いいたします。

・運動中の飲料は多めに用意してください。塩分を補給できるスポーツ飲料をお勧めします。

・登下校時には首を冷やす保冷剤やネッククーラーの着用をお勧めします。

・徒歩通学生の場合は、登校時に日傘や帽子で直射日光を防ぐようにご指導ください。

・少しでも体調不良になった場合は連絡いたします。

※体調にも個人差がありますので、顧問や担任などに遠慮なくご相談ください。