

水泳指導、無事に終了



【夏季水泳中、着替えてからの移動】



6月26日(月)から9月8日(金)まで、水泳指導を行いました。

プール開きでは、「安全に行く」ために先生の指示をしっかりと聞くことと、プールサイドは走らないこと、「泳力を伸ばす」ために目標をもつことと、諦めずに努力することを話しました。

学年のプール開きでの、代表児童の発表からも、水泳の時間を待ち望んでいる子供が多かったことを感じました。

しかし、残念ながら、今年はいあまりの暑さに水泳指導を中止せざるを得ない日も何日かありました。時には、水泳指導の途中でも、WBGT 指数のルールに従い、『運動は原則禁止 (特に子供の場合は中止すべき)』の値に達した際は、子供の安全を第一に考え、中止にすることがありました。

それでも、今年はい3年ぶりに学年ごとに指導を行うことができました。夏季水泳指導も10日間実施することができ、きっと子供たちも水に親しむ活動を楽しめたことと思います。ご理解ご協力ありがとうございました。

WBGT (Wet-bulb Globe Temperature) は気温 (乾球温度)、湿度 (湿球温度) と輻射熱 (黒球温度) および気流の影響も反映された、総合的に暑さを評価できる湿熱指標です。

熱中症事故の防止について

熱中症予防の原則

- 環境条件を把握し、それに合わせた運動、水分補給を行うこと
- 暑さに徐々に慣らしていくこと
- 個人の条件を考慮すること
- 服装に気を付けること
- 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

WBGT	気温	乾球温度	熱中症予防のための運動指針
31℃ 以上	27℃ 以上	35℃ 以上	運動は原則禁止 WBGTが31℃以上では、特別の条件下のみは運動を中止する。特に、子供の集団には中止させる。
28℃ 以上	24℃ 以上	31℃ 以上	厳重警戒 (激しい運動は中止) WBGTが28℃以上では、特別の条件下を除く限り、激しい運動や持久走は避ける。運動中の休息をとる。水分を補給する。体力がない子供、暑さに慣れている子供は注意喚起。
25℃ 以上	21℃ 以上	28℃ 以上	警戒 (積極的に休息) WBGTが25℃以上では、特別の条件下を除く限り、運動中に休息をとる。水分を補給する。特に運動中は、30分毎に休息する。
21℃ 以上	18℃ 以上	21℃ 以上	注意 (積極的に水分補給) WBGTが21℃以上では、特別の条件下を除く限り、運動中に休息をとる。運動中/後水分を補給する。
			ほぼ安全 (適宜水分補給) WBGTが21℃未満では、通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分を補給する必要がある。

環境が変化すれば、1ラウンド(1時間)毎に環境条件の運動指針を適用する。
WBGT (Wet-bulb Globe Temperature) は気温 (乾球温度)、湿度 (湿球温度) と輻射熱 (黒球温度) および気流の影響も反映された、総合的に暑さを評価できる湿熱指標です。

〔スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (3)熱中症(熱中症) 第4版 2024.4.10版〕より