

夏季の部活動実施について

部活動の顧問、指導の先生は以下の指針に従って、生徒の健康管理をお願いします。

◆運動に関する指針

| 気温 | 暑さ指数 (WBGT) | 判断 (指針) |
|--------|-------------|--|
| 35℃以上 | 31℃以上 | 中止 |
| 31～35℃ | 28～31℃ | 嚴重警戒 激しい運動禁止 (10～20分おきに休憩、水分・塩分を補給) |
| 28～31℃ | 25～28℃ | 警戒 (30分おきに休憩、水分・塩分を補給) |
| 24～28℃ | 21～25℃ | 注意 (運動の合間に、積極的に水分・塩分を補給) |



★職員室鈴木先生の机上にある測定器で確認してください。