

预防中暑！

四日市市教育委员会

随着地球温暖化的加剧，天气一年比一年热。令和6年4月开始改正「气候变动适应法」，至今为止的中暑警戒警报（※）称为「中暑警戒信息」并具备了法律效应。

由此，为了在发生更为严重的健康被害之前有备无患，特此创设了级别更高的「中暑特别警戒信息（中暑特别警戒警报）」。

	<中暑警戒信息>	<中暑特别警戒信息>
一般名称	「中暑警戒警报」	「中暑特别警戒警报」
发表基准	县内某个地点暑热指数(WBGT)预测为 33 以上时该当都道府县发表	确认次日的预测值，所有观测地点的暑热指数(WBGT)预测为 35 以上时该当都道府县发表
发表时间	前日下午 5 点左右及当日上午 5 点左右	前日下午 2 点左右 ※根据前日上午 10 点左右的预测值判断
发表状况	因中暑而发生健康被害时	因中暑而发生严重健康被害时
发表时的对应	虽然未必要临时停课，但除运动之外的活动也有必要检讨地点及活动内容的变更、中止・延期	发表翌日、市内全公立小中学校临时停课

如何预防中暑

- 及时补充水分
- 用遮阳伞戴帽子
- 在树荫处
- 穿凉爽服装
- 多休息



使用遮阳伞有减少流汗量以及降低暑热指数的效果。



- 生活有规律，调整身体状况
 - ・保证充足睡眠。
 - ・坚持吃早餐。
 - ・外出前补足水分。



早睡早起吃早饭，锻造不负暑热体质。

<关于有效的水分补足>

预防中暑，重要的是补足因流汗而缺失的水分。外出时记着带茶水，以便随时都能补充水分。特别是在暑热中运动时，经口补水液是有效果的。（经口补水液在家中也可以制作。）

经口补水液制作方法

水（10）・食盐（3g）・砂糖（40g）

※添加一些柠檬汁调味更好。

※当天喝完。



在家庭中也请各位在每天观察孩子身体状况的同时，协助呼吁孩子携带水筒以及着装凉爽等，在此致谢。

小中学校的防暑对策！

四日市市教育委员会在平成 31 年 3 月制定了「学校预防中暑对策指南」，教职员都了解正确的相关知识，有确切的预防对策和能够迅速对应的指针。

★也可以点击右侧二维码浏览★
「学校预防中暑对策指南」



中暑特别警戒警报发表后

翌日市内全公立小中学校「临时停课」

- 中暑特别警戒警报在前日 14 点左右发表。
- 临时停课通知由本市教育委员会通过 Home&School 配信软件实施。

针对气温和湿度等环境条件，实施「运动中止」等的判断

- 各学校均有中暑计（WBGT 计），学校内可以随时测定 WBGT 值（※）。
- 根据指南书所示进行学校活动。

WBGT 值 31 以上时，体育课以及部活动等「运动中止」。

※WBGT 值…也就是暑热指数。气温、湿度、日射、辐射、风力要素的综合指标。

及时补充水分

- 暑热时期，每人根据自身需要可自由补充水分。
- 为了能够及时补充水分，在暑热时期每天都要携带水筒。（虽然个人需求量不同，根据运动量大小每天 2～4 升的水分是必要的。）
- 告诉孩子们学校的水道水可以饮用。



在没有空调设备的房间里，注意经常换气，

在屋外注意降低温度

- 在体育馆等没有空调设备的地方，采取开窗或用风扇等时常换气措施。
- 在屋外活动时活用帐篷以及洒水器等降温。
- 活用冷房设备，在登校后以及体育课课后保持环境凉爽。

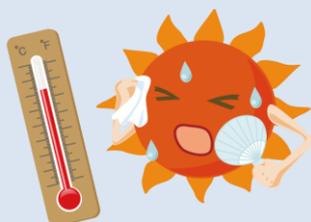
不断进行健康观察，留意孩子健康状态

- 每天早晨都进行健康观察，把握孩子们的健康状态。
- 指导孩子们在身体状况不良时不能硬撑要及时跟教职员诉说，也请各家庭给与指导。

【参考】• 消防厅 小册子「预防中暑元气度夏！」

• 环境省 小册子「中暑～你知道吗？预防法・对应法～」

令和 7 年 5 月



四日市市教育委员会 学校教育课 保健供餐係

〒510-8601 四日市市諏访町 1 番 5 号

TEL:059-354-8252 FAX:059-354-8475