

熱中症は、命に係わる病気であることを認識し、充分留意します。

1. 熱中症予防

(1) 予防の原則と注意すべき事項

(ア) 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

① 環境を整える

- ・エアコンでの気温調整
- ・WBGT の測定

② 運動量の調整

- ・暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に実施し、休憩を多く取る
- ・激しい運動時は 30 分に 1 回以上休憩をとる。運動の強制は厳禁

③ 状況に応じた水分・塩分補給

- ・食事・水分（特に朝食）をとる **※朝食抜きは脱水を起こしている状態、運動は危険**
- ・暑い時期は水分をこまめに補給（喉の渇きを感じる前、暑いところに出る前から水分を補給）

※休み時間ごとに強制補水、授業中も適宜水分補給（水筒持参・水道の水も OK ですよ!）

(イ) 暑さに徐々に慣らしていくこと（熱中症に関わる事故等は急に暑くなった時に多く発生）

- ・急に暑くなった時は運動を軽くし、暑さに慣れるまでの数日間には休憩を多くとりながら、軽い短時間の運動から徐々に運動強度を増やす

(ウ) 個人の条件を考慮すること

- ・生徒の体調は運動前後の健康観察が重要
- ・疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢等で体調の悪いときは無理させない
- ・その他、体力の低い人、暑さに慣れていない人、筋肉のこむら返りなど 軽症であっても一度熱中症を起こしている人などには注意

(エ) 服装に気を付けること

- ・熱のこもらないもの、吸湿性や通気性のよい素材のものが適切→夏の体育着
- ・ **※冬の体育着常用者には理由を確認し、熱中症予防を心がけるよう指導する**
- ・帽子や日傘などで直射日光を防止、涼感タオルなども可

(オ) 具合が悪くなった場合には運動を中止し、必要な処置をとること

- ・ **※一人にさせない・目が届くところで休ませる**
- ・風通しのよい日陰、クーラーが効いている室内等に避難させます。
- ・水分摂取できる場合は、冷やした水分と塩分を補給します。
- ・水が飲めない場合、体調が回復しない場合は、医療機関に搬送します。
- ・重症が疑われる場合は、直ちに救急車を要請し、体温を冷やします。



(2) 予防の対応

活動する場面ごとに環境条件を把握できるように、暑さ指数（WBGT）を基準とする対応策を行う

- ・ WBGT（熱中症指数）の測定と運動指針の確認（活動場所で、熱中症計の測定を行う）

<暑さ指数を用いた指針>

| 暑さ指数 (WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 ^(注1) | 日常生活における注意事項 ^(注1) | 熱中症予防運動指針 ^(注2) |
|------------------------|------------------------------|--|--|
| 31℃以上 | すべての生活活動でおこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 28~31℃ ^(注3) | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 | 厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人 ^(注4) は運動を軽減または中止。 |
| 25~28℃ ^(注3) | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。 | 警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| 21~25℃ | 強い生活活動でおこる危険性 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 | 注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |

(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(注3) 28~31℃は28℃以上31℃未満、25~28℃は25℃以上28℃未満を示します。

(注4) 暑さに弱い人とは体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

※出典 環境省「リーフレット 暑さ指数計の使い方」

【測定結果4がWBGT33以上のとき、熱中症警戒アラート・特別警戒アラートが出たとき】

- ・ 原則運動禁止。部活動中止。体育の運動も中止。
- ・ 生活面については、水分補給のすすめ（休み時間は強制補水）、夏の体育着での活動・登下校可

【測定結果がWBGT31（危険）のとき】

- ・ 運動（体育・部活動）については、中止。
- （時間短縮・活動内容の軽減などを考慮：要相談・管理職・養護教諭）
- ・ 生活面については、水分補給のすすめ（休み時間は強制補水）、夏の体育着での活動推奨などを考慮。

熱中症警戒アラートについて

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

| 暑さ指数(WBGT) | 注意すべき生活活動の目安 | 日常生活における注意事項 | 熱中症予防運動指針 |
|-------------|--|--|---------------------------|
| 35以上 | 熱中症特別警戒アラート発表 都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表 | | |
| 33以上 | 熱中症警戒アラート発表 府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表 | | |
| 31以上 | すべての生活活動でおこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 運動は原則中止 |
| 28以上31未満 | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 | 厳重警戒 (激しい運動は中止) |
| 25以上28未満 | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。 | 警戒 (積極的に休憩) |
| 21以上25未満 | 強い生活活動でおこる危険性 | 一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 | 注意 (積極的に水分補給) |

熱中症警戒アラート等 メール配信サービス
PC・スマートフォンから



<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

2. 緊急時の対応

症状があるときは、**運動は中止**させ、次のような対応をします

熱中症 I 度



めまい・失神



筋肉の硬直



大量の発汗

[めまい・失神][足がつる・肉離れ][大量の発汗]などは気温や湿度が高ければ起こりやすい軽度の熱中症症状です。異変を感じたらすぐに応急処置を行えば、体調が回復しやすい範囲です。

無理をせず、涼しい場所で水分を補給しながらしっかり休息をとってください。

※回復したと思っても後から容態が変わることもあるので、調子が変わったと思ったら病院での診察を受ける

熱中症 II 度



頭痛



吐き気・嘔吐



倦怠感・虚脱感

[頭痛][吐き気・嘔吐][倦怠感・虚脱感]などは中程度の熱中症症状です。すぐに救急車を呼ばなくても、応急処置を行い、安静な休息をとることで体調が回復することもあります。

しかし、状況によっては重症症状が出たり、回復したと思っても後から容態が変わったりすることもあるので、受診させてください。

熱中症 III 度



運動障害



意識障害・けいれん



高い体温

[運動障害][意識障害][高い体温]などの症状は、重症の熱中症症状です。これらの状態を確認したらすぐに救急車を呼んでください。

また、救急車を呼び、待っている間に応急処置をしてください。患者をできるだけ涼しい場所へ移動させ、安静にしたあと、首・脇・股間部分へ氷を当てるなどし体温を下げます。

水を飲めるようなら飲ませたほうが良いですが、重症にもなると意識がおぼろげなことも多いので、無理に飲ませるとのどに詰まらせる危険があります。救急車到着後は、病院へは現場にいた人が付き添い、発症時の症状を伝えましょう

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

水分・塩分を補給する

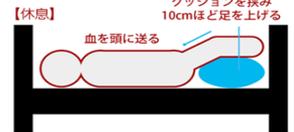
チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



水のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

夏休み中の対応

基本的に、学校のあるときとおなじです。

熱中症計は職員室に常備しています。職員室、保健室の冷蔵庫には経口補水液を準備しています。

- *活動前・中・後、健康観察をすること
- *水筒を準備させること
- *休憩を多く取ること
- *活動中、活動後、熱中症が疑われる体調不良者を一人で帰宅させない
必ず、迎えを依頼し、留守の家に一人で帰らせない

