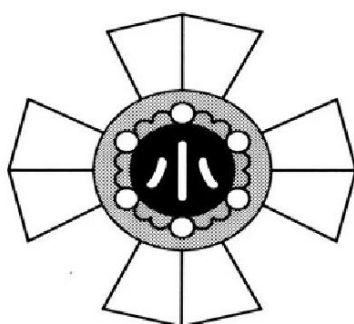


熱中症対策・対応マニュアル



令和6年5月
中泊町立中里小学校

1 熱中症を防ぐためには～予防と対策～

原則：暑さ指数計でWBGT値を定時測定し、結果を全教職員共有する。

(1) 環境条件に応じて活動する

- ・暑さ指数計でWBGT値を測定し、確認の上で活動する。
- ・運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとる。

(2) こまめに水分を補給する

- ・児童の状態に応じてこまめに水分（お茶、水、スポーツドリンク）を補給させる。
- ・給水タイムを設ける。

(3) 暑さに慣らす

- ・梅雨明け等、急に暑くなった時は、暑さに慣れるまで（1週間程度）、短時間で軽目の運動から始め、徐々に慣らしていく。
- ・休み明け等、しばらく運動をしなかった時は、急に激しい運動はさせないようにする。

(4) できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

- ・軽装を呼びかける。保護者にも協力をお願いする。
- ・屋外で直射日光に当たる場合は、帽子の着用を励行する。（登下校時も含む。）

(5) 空調設備のない部屋では、換気を十分に行い活動する

- ・体育館などで集会等を行う場合は、事前に窓や扉を開放しておく等、換気を十分に行い、扇風機等も活用する。

(6) 活動前に健康観察を行い、児童の健康に留意する

- ・児童の体力の実態、運動技能、疲労の状態等を把握する。
*特に、運動実施中や校外学習等では、児童の動作、表情、呼吸の仕方等、熱中症が疑われる兆候に着目し、児童への注意を怠らないようにする。

★本校の熱中症対策（具体的な取組）

①暑さ指数の計測・把握（体育館・教室の暑さ指数計）

暑さ指数を管理職と養護教諭で定時計測し、教職員間で共有する。

②児童の健康状態の把握

毎朝、家庭及び学校での健康観察により健康状態を把握する。

③水分補給の励行（給水タイム）

体育授業の前や休み時間の前後は、水分補給をさせる。

④帽子の着用

野外活動などでは必ず帽子を着用させる。

⑤登校時と下校前には、健康観察と水分補給を行う。その時点で体調不良

等がある場合は休息させ、改善が見られない場合は早退させる。その場合は保護者に引き渡すこととする。児童のみで下校させることはしない。

2 子供の熱中症を防ぐポイント

(1) 顔色や汗のかき方を十分に観察する

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息をとらせる。

(2) 適切な飲水行動を学習させる

①運動前（ウォーミング・アップ時）に水分補給をさせ、発汗や高体温を避ける。その際、冷たい飲料を摂取することで、運動中の深部体温の上昇を抑え、発汗を防ぐ指導をする。

②暑い時期はのどが渇く前に飲むことや、こまめな給水の必要性を指導する。

(3) 規則正しい生活をする

栄養バランスのとれた食事や運動、早寝早起きの大切さを指導し、保護者にも周知する。

(4) 暑さに慣れるまでは、特に注意する

急な暑さには十分注意し、無理をさせないように指導する。体調が悪い時には、すぐに伝えるように指導する。

(5) 服装に注意する

児童や保護者は、その日の天候にあった適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱ができるようにする。

3 熱中症予防運動指針 ※WBGT＝暑さ指数

暑さ指数 (WBGT) 乾球温度の目安	日常生活における 熱中症予防指針	熱中症予防のための運動指針 (日本スポーツ協会)	学校生活を安全に 過ごすために
WBGT 31℃以上 乾球温度 35℃以上 危険 (運動は原則中止)	外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動する。	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子供の場合は中止すべき。	体育などの運動は中止。 屋外や体育館での活動は中止または活動時間の短縮。
WBGT 28～31℃ 乾球温度 31～35℃ 厳重警戒 (激しい運動は中止)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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。 運動する場合には頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は原則中止 ※なお、 <u>健康チェックや水分・塩分補給など健康管理を徹底した上で活動することが可能。</u>
WBGT 25～28℃ 乾球温度 28～31℃ 警戒 (積極的に休息)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。	<u>積極的に休息をとる。</u> <u>激しい運動の場合は、30分おきに1回以上の休息をとるとともに、水分・塩分を補給する。</u>
WBGT 21～25℃ 乾球温度 24～28℃ 注意 (積極的に水分補給)	激しい運動や重労働時には発生する危険がある。	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、運動に合間に積極的に水分・塩分を補給する。	運動の合間に積極的に水分・塩分補給を行う。
WBGT 21℃未満 乾球温度 24℃未満 ほぼ安全		通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件で	適宜水分・塩分補給を行う。

(適宜水分補給)		も熱中症が発生するので注意。	
----------	--	----------------	--

4 熱中症予防情報の活用

(1) 環境省「環境省熱中症予防情報サイト」の情報を活用する。

(2) 熱中症警戒アラートを受けた対応について

①熱中症警戒アラートが発表された場合

- ・原則として運動を伴う教育活動（屋内外での体育や集会等）は中止、運動を伴わない教育活動については、冷房設備のある教室で活動することとする。外遊びも行わせない。
- ・運動を伴う教育活動であっても、暑さ指数（WBGT）の実測により、危険レベル（危険レベル3 1以上/赤）にない場合は、激しい運動を控え、十分に熱中症対策を講じた上での活動を可能とする。

②熱中症警戒アラートが発表されていない場合

- ・全ての教育活動について十分に熱中症対策を講じた上で活動を可能とする。
- ・暑さ指数の実測で危険レベル（危険レベル3 1以上/赤）になった場合は、(1)の基準に準ずるものとする。

5 暑さ指数計（WBGT計）による計測について

(1) 活動前には、必ず活動場所で計測し、数値を確認すること。

①運動を伴う活動の前に毎回、計測・確認する。

②校外学習の出発時、学習活動前に計測・確認する。

(2) 活動中も計測し、確認すること。

①校外学習において徒歩で移動の場合は、移動中にも計測・確認する。

②気象の変化に注意しながら、長時間活動する場合には、随時、計測・確認する。

6 体育や校外学習等の活動の対応について

(1) 事前の対応（情報収集）

①天気予報や「環境省熱中症予防情報サイト」等で、当日を含めた3日間の気候状況を把握する。

②WBGTが28℃以上になることが予想される場合は十分に注意する。

(2) 当日の対応（具体的方策）

①水筒などを必ず持参させる。

②帽子を着用させる。

③暑さ指数計（黒球式）を持参し、随時計測する。

(3) 活動の目安

暑さ指数（WBGT） 乾球温度の目安	体育科学習	屋外の活動	休み時間
WBGT 31℃以上 乾球温度35℃以上 危険	実施不可 活動中止	実施不可 活動中止	外遊び禁止
WBGT 28～31℃ 乾球温度31～35℃	実施可（条件付） 激しい運動は中止 児童の健康状態の把握	実施可（条件付） 活動時間短縮等の検討 児童の健康状態の把握	前庭等開放（条件付） 児童の健康状態の把握 前後に必ず水分補給

厳重警戒	10～20分おきに休憩 積極的に水分補給 WBGT 30℃を超えた 場合は活動中止	10～20分おきに休憩 積極的に水分補給 WBGT 30℃を超えた 場合は活動中止	注意喚起の放送 WBGT 30℃を超えた 場合は外遊び中止
WBGT 25～28℃ 乾球温度28～31℃ 警戒	実施可 児童の健康状態の把握 30分おきに休憩 積極的に水分補給	実施可 児童の健康状態の把握 30分おきに休憩 積極的に水分補給	前庭等開放 必要に応じて注意喚起 の放送
WBGT 21～25℃ 乾球温度24～28℃ 注意	実施可 児童の健康状態の把握 積極的に水分補給	実施可 児童の健康状態の把握 積極的に水分補給	前庭等開放
WBGT 21℃未満 乾球温度24℃未満 ほぼ安全	実施可 児童の健康状態の把握 適宜水分補給	実施可 児童の健康状態の把握 適宜水分補給	前庭等開放

本校体育館の暑さ指数（WBGT）が、上表の「危険」レベルにある時は、当日の授業（体育等）やクラブ活動等の対応について熱中症予防対策委員会で協議・決定し、全教職員へ周知する。

7 熱中症予防対策組織

○熱中症予防対策委員会（校長・教頭・教務主任・生徒指導主任・保健主事・養護教諭）

8 熱中症が起きたときは～指導者として知っておくべき応急手当～

（１）涼しい場所への避難

- ・風通しの良い日陰や、エアコンがきいている室内等へ避難させる。

（２）脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助ける。ベルト、下着をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルをかけたり、濡らしたりして、うちわや扇風機であおぐことにより、体を冷やす。服や下着の上から少しずつ冷やした水をかける方法もある。
- ・首の付け根（前頸部）の両脇、わきの下（腋窩部）、大腿の付け根の全面、股関節部（鼠径部）に氷のう等を当てて冷却する。
- ・横にさせ両下肢をあげた体位にする。

（３）水分・塩分の補給

- ・経口補水液を飲ませる。
- ・意識がはっきりしており、応答が明瞭ならば冷やした水分をどんどん飲ませる。
- ・意識障害がある場合には、誤って水分が気道に流れ込む可能性がある。また、「吐き気」「吐く」という症状は、胃腸の動きが鈍っている。これらの場合には、水分を飲ませるのは禁物であるため、すぐに病院での点滴が必要になる。

（４）医療機関へ運ぶ

- ・自分で水分をとれない時は、緊急で医療機関に搬送することが必要。

9 熱中症対応フロー

熱中症を疑う症状がある場合

- 主な症状 ☐めまい、失神、筋肉痛、四肢や腹筋等の痙攣
☐大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感・脱力感、頻脈、顔面蒼白
☐手足の運動障害（足のもつれ・ふらつき、転倒、座り込み）

