

# 熱中症対策・対応マニュアル

武田小学校 R5.8

## 1 子ども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

運動前に水分補給をし、運動中でもこまめな給水をさせる。

### (3) 規則正しい生活をする

- ①無駄に夜更かしをせず、暑さに負けない体を作るため、普段からしっかりと睡眠をとって疲れをためないよ  
うに指導する。
- ②汗は、血液中の水分と塩分から作られることから、食事特に朝食をしっかりとる。
- ③暑さを調節できる衣服を着用し、吸水性や速乾性にすぐれた素材の下着をつける指導をする。

### (4) 初夏、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するとともに、体調が悪い時には、すぐに伝えるように指導する。

### (5) 常に健康観察を行う。

- ・特に運動中は運動技能や体力の実態、疲労の状態等を常に留意する。

登校時と下校前には、健康観察と水分補給を行うよう声かけをお願いします。

その時点で体調不良等がある場合は休息させ、改善が見られない時は保護者に引き渡します。

## 2 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。

・運動を伴う教育活動（屋内外の運動部）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は可能。

②熱中症警戒アラートが発表されていない場合でも十分に熱中症対策を講じた上で活動を可能とする。

#### (3) 暑さ指数系（WBGT 指数）の活用について

○活動前には、必ず活動場所で計測し、数値を確認すること。

○活動が長時間に渡る場合は途中も計測し、確認すること。

※ 暑さ指数（WBGT）は人体と外気の熱のやりとり【熱収支】に着目した指標で、

人体の熱収支に与える影響の大きい

①湿度      ②日射・輻射など周辺の熱環境      ③気温の3つを取り入れた指標で、

単位は°Cで示されますが、気温とは異なります。

## 3 保健体育や校外学習等の活動の対応について（「活動の目安」参照）

### (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°C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水筒を必ず持参させる。

②帽子の着用、調節できる衣服の着用を奨励する。

活動の目安

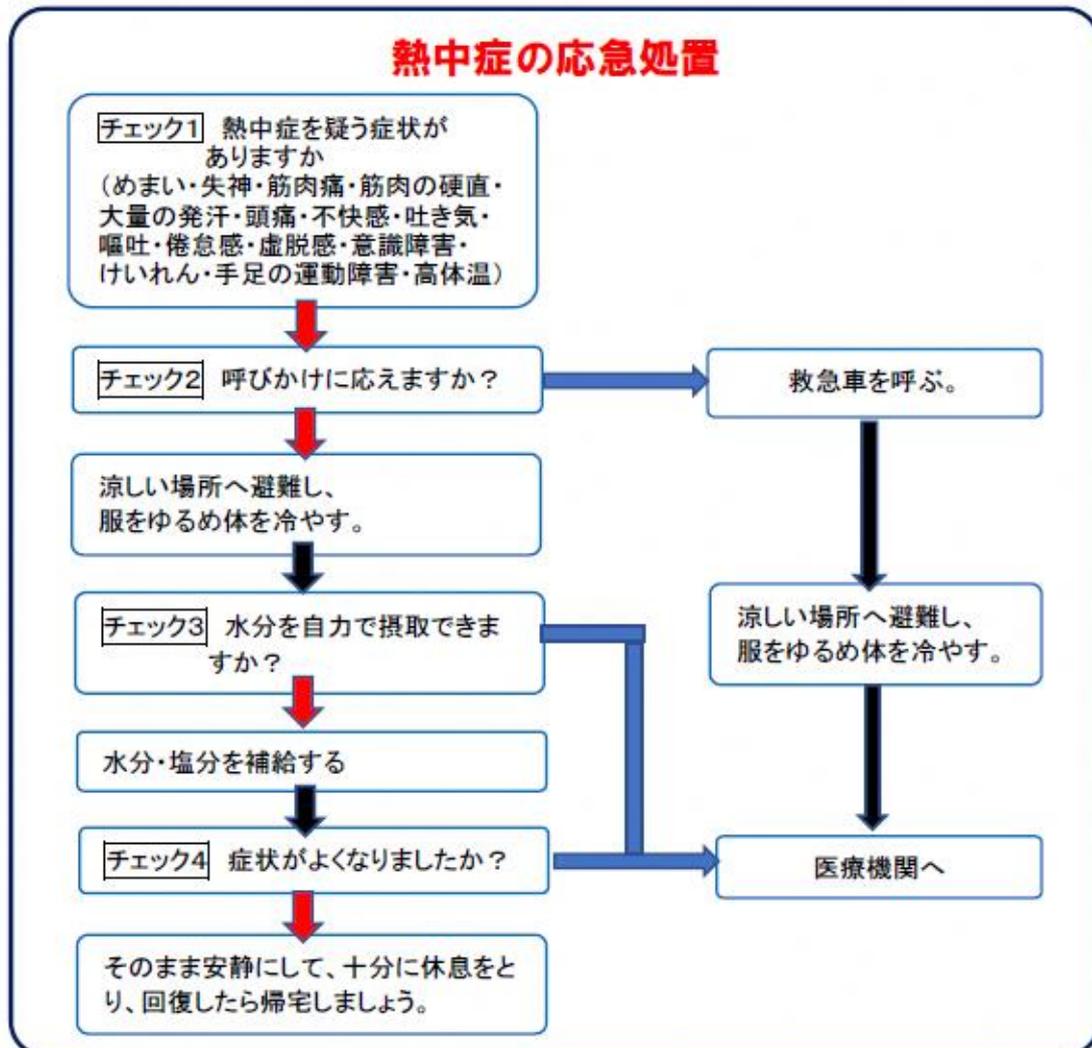
暑さ指数 (WBGT) 乾球温度の目安	体育科学習	屋外の活動	休み時間
WBGT 31°C以上 乾球温度35°C以上 <b>危険</b>	<b>実施不可</b>  <b>活動中止</b>	<b>実施不可</b>  <b>活動中止</b>	<b>外遊び禁止</b>
WBGT 28~31°C 乾球温度31~35°C <b>厳重警戒</b>	<b>実施可 (条件付)</b> 激しい運動は中止 生徒の健康状態の把握 10~20分おきに休憩 積極的に水分補給 WBGT 30°Cを超えた場 合は活動中止	<b>実施可 (条件付)</b> 活動時間短縮等の検討 生徒の健康状態の把握 10~20分おきに休憩 積極的に水分補給 WBGT 30°Cを超えた場 合は活動中止	<b>運動場開放 (条件付)</b> 生徒の健康状態の把握 前後に必ず水分補給 注意喚起の放送 WBGT 30°Cを超えた場 合は外遊び中止
WBGT 25~28°C 乾球温度28~31°C <b>警戒</b>	<b>実施可</b> 生徒の健康状態の把握 30分おきに休憩 積極的に水分補給	<b>実施可</b> 生徒の健康状態の把握 30分おきに休憩 積極的に水分補給	<b>運動場開放</b> 必要に応じて注意喚起の 放送
WBGT 21~25°C 乾球温度24~28°C <b>注意</b>	<b>実施可</b> 生徒の健康状態の把握 積極的に水分補給 生徒の健康状態の把握 適宜水分補給	<b>実施可</b> 生徒の健康状態の把握 積極的に水分補給	<b>運動場開放</b>
WBGT 21°C未満 乾球温度24°C未満 <b>ほぼ安全</b>	<b>実施可</b> 生徒の健康状態の把握 適宜水分補給	<b>実施可</b> 生徒の健康状態の把握 適宜水分補給	<b>運動場開放</b>

本校にはWBGT指数計は2個あります。

ひとつは体育館の卓球黒板の近くにあります。

もうひとつは三脚をつけて職員室にあるので、校庭の指数を見るために使ってください。

#### 4 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～



##### ※脱衣と冷却 について

- ・衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助ける。ベルト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。
- ・首の付け根の両脇、わきの下、大腿の付け根の全面、股関節部（鼠径部）を冷却する。
- ・寝て両下肢をあげた体位にする。

##### ※水分・塩分の補給

- ・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のですぐに病院へ運ぶ。