

# こどもり学園 熱中症の予防と対策について

保健安全部

## 1 症状と処置

分類	症状	処置
I 度	○めまい・立ちくらみ（熱失神） ○筋肉の「こむら返り」（熱けいれん） ○大量の発汗	●涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる。 ●水分・塩分を補給する。 ●首、わきの下、足のつけねなどを冷たいタオルや水で冷やす。 ●足を高くして休む。 ●自力で水分補給できない時や意識がない時は <b>救急車を要請する。</b>
II 度	○頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感があり、体がぐったりする、力が入らない（熱疲労）	
III 度	○意識障害・けいれん ○呼びかけや刺激への反応がない ○高体温（熱射病）	

## 2 予防の方法

- (1) 活動場所の暑さ指数を把握し、それに応じた活動を行う。
- (2) こまめな水分補給、休息をとる。
- (3) 個人の健康状態を考慮する。
- (4) 服装は通気性がよく、熱を放出しやすい服装に心がける。
- (5) 具合が悪くなったら、早めに活動を中止し必要な処置をする。

## 3 本校での対策

### (1) 暑さ指数の把握

熱中症予防のための運動指針（熱中症環境保健マニュアル 環境省 2018年）

気温（参考）	暑さ指数	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃ 以上	<b>運動は原則中止</b>	暑さ指数が31℃以上では、 <b>運動は原則中止</b> する。
31～ 35℃	28～ 31℃	<b>厳重警戒</b>	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走などは避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給をする。 <b>体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。</b>
28～ 31℃	25～ 28℃	<b>警戒</b>	熱中症の危険が増すので、積極的に休養をとり、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休養をとる。
24～ 28℃	21～ 25℃	<b>注意</b>	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。
24℃まで	21℃ まで	<b>ほぼ安全</b>	通常の熱中症の危険が小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。

- ① 熱中症計の設置（各普通教室、各特別教室、職員室、体育館、保健室、グラウンド）
- ② 運動指針の掲示（熱中症計の設置場所すべて）
- ③ 指導に当たる教員は、活動前・活動中において、活動場所の熱中症計で暑さ指数を確認し、適切な対応をとる。

## **(2) こまめな水分補給、休息**

- ① 水筒の通年持参
- ② 熱中症予防運動指針に基づいて、水分補給の呼びかけと休息の指導を行う。

## **(3) 日常の健康観察の強化**

- ① 運動前と運動中、運動後の健康観察を強化する。
- ② 個人の健康状態にあわせ、運動量を調整する。
- ③ 調子が悪いと思ったら、すぐに知らせるように児童生徒へ指導する。

## **(4) 適切な服装の指導**

- ① 気温や湿度に応じて服装の調節を指導する。
- ② 体育や休み時間に屋外で活動するときは帽子を着用する。
- ③ 体育の授業や運動をする際は、マスクの着用は必要ないことを指導する。

## **(5) 適切な処置への備え**

- ① 熱中症対応フローの作成と掲示
- ② 保健室と職員室の冷蔵庫へ経口補水液、冷凍庫へ保冷剤と氷をいつでも準備しておく。
- ③ 処置後の運動は控えさせる。

## **(6) 家庭との連携**

- ① 熱中症予防に関する情報提供（保健便り）
- ② 熱中症が疑われる児童生徒が多数出た場合の保護者への観察依頼に関するお知らせの配付（帰宅後に発症することもあるため）
- ③ 措置が必要になった場合は、メールで連絡する。

※暑さ指数（WBGT指数）とは

- ・熱中症を予防することを目的として、提案された指標である。
- ・単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されるが、その値は気温とは異なる。
- ・暑さ指数（WBGT指数）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）を考慮した指数で、体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標である。