

# 熱中症の危機管理

## 1 予防措置について

### (1) 暑さ指数 (WBGT) を用いた活動判断

① 「熱中症予防情報サイト」(環境省) を活用して、実況値・予測値を確認。

環境省『熱中症予防情報サイト』 <https://www.wbgt.env.go.jp/>

② 活動前、活動中の暑さ指数 (WBGT) 計測器を用いた実測値の計測。

各種活動を行う上での基準を定め、それに則って活動の判断や対応を行う。

気温 (参考)	暑さ 指数 (WBGT)	日常生活に おける注意 事項(注2)	熱中症予防運動指針(注1)	本校の対応
35℃以上	31 以上	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動は原則禁止。</li> <li>昼休みは、エアコンの室内で過ごす。外遊びはしない。体育館使用は中止。</li> <li>エアコンがない教室の掃除中止。</li> <li>運動会練習は児童の様子をみながら、10分おきぐらいに水分補給と休憩をとる。外では日陰で休憩・水分補給。霧吹き併用。または、エアコンの室内で練習する。</li> <li>体調に変化があれば、すぐに大人に伝える。</li> <li>涼しい服装(半袖)で過ごす。</li> <li>外に出るときは帽子を着用し、水筒を持って行く。</li> </ul>
31℃以上 35℃未満	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。	<b>嚴重警戒(激しい運動は中止)</b> 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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本、激しい運動は中止。</li> <li>昼休みの外遊び時間を短縮する。中庭で13:20までは可。</li> <li>10~20分おきぐらいに水分補給と休憩をとる。外での活動では日陰に入り、水分補給と休憩をとる。霧吹き併用。</li> <li>体調がすぐれない人は外に出ない。</li> <li>体調に変化があれば、すぐに大人に伝える。</li> <li>涼しい服装(半袖)で過ごす。</li> <li>外に出るときは帽子を着用し、水筒を持って行く。</li> </ul>
28℃以上 31℃未満	25~ 28	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒(積極的に休憩)</b> 熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩を取る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに水分補給をする。</li> <li>20~30分おきぐらいに休憩をとる。外での活動は日陰に入り休憩をとる。霧吹き併用。</li> <li>涼しい服装(半袖)で過ごす。</li> <li>外に出るときは帽子を着用し、水筒を持って行く。</li> </ul>
24℃以上 28℃未満	21~ 25	一般には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。	<b>注意(積極的に水分補給)</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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに水分補給・休憩をする。</li> <li>涼しい服装(半袖)で過ごす。</li> <li>外に出るときは帽子を着用し、水筒を持って行く。</li> </ul>
24℃未満	21 以下		<b>ほぼ安全(適宜水分補給)</b> 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も熱中症が発生するので注意。	<ul style="list-style-type: none"> <li>適宜、水分補給をする。</li> <li>涼しい服装(半袖)で過ごす。</li> <li>外に出るときは帽子を着用し、水筒を持って行く。</li> </ul>

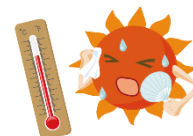
(注1) 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』(2019) (注2) 日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』

### (2) 判断、周知の方法

【計測、報告】 デジタル熱中症測定器で屋外の暑さ指数を測定(養護) → 校長・教頭

【周知】 校内放送(教頭)・保健室掲示板に掲示(養護)

【最終判断】 校長



### (3) 児童生徒に対する熱中症に関する指導

- 帽子を着用する、薄着になる、運動するときはこまめに水分を補給し、休憩を取るなど
- 十分な睡眠、朝食等、規則正しい生活を心がける。
- 気分が悪い、頭が痛いなど、体調に異変を感じた場合は、躊躇なく申し出ること。

(参考:「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」(文部科学省))

## 2 熱中症への救急処置

Check1

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

※一人で判断せず、教職員等の応援を要請

【役割分担】

- 被災者への対応（発見者・養護）
- 救急車要請・連絡等（教頭）
- 救急搬送付添者（養護・）
- 保護者へ連絡（担任）
- 応急処置（担任・養護）
- 他の児童生徒の安全確認（他の職員）
- 教育委員会へ報告（教頭・校長）
- 状況把握と対応決定（校長）

意識障害は、初期には軽いこともあることから、必ず誰かが付いて見守り、少しでも応答が鈍い、言動がおかしい等の意識障害が見られる場合は、熱中症を疑って処置（救急車の要請）をすること。

はい

Check2

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



【救急車を待つ間の処置】

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ※呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませない。
- ※氷のう等があれば、首、腋の下、大腿のつけ根を集中的に冷やす。
- ※スポーツによる労作性熱中症の場合、全身を冷たい水に浸す等の冷却法を行う。



迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

Check3

水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい



水分・塩分を補給する

いいえ

Check4

症状がよくなりましたか？

速やかに

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（確認まで）

現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日のスポーツ参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要。

（参考：「熱中症環境保健マニュアル 2022」（環境省）  
「スポーツ事故ハンドブック」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）  
「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」（文部科学省）

予防措置について（8月9日会議より）

○暑さ指数は、保健室前に毎朝掲示する予定。

○昼休みの外遊びについて

- ・暑さ指数が高い日は、給食中に放送を行い、13:00～13:20を遊ぶ時間とする。
- ・また、外遊びできない日は、体育館の使用も中止する（全員遊びなど）。

○掃除について

- ・エアコンのない教室・廊下は掃除を中止する（担任の判断に任せる）。  
例）音楽室、家庭科室、かがやき教室、図書室、ニコニコロードなど

○運動会練習について

- ・9月中は、暑さ指数がまだ高いと予想されるため、教室でエアコンをつけて練習することを推奨する。
- ・運動場や体育館での練習をするかどうか、暑さ指数をもとに判断し、20分したら休憩する等、児童の様子を見ながら配慮する。