

熱中症予防と対応について

1 基本的な考え方

(1) 担当者は校長の指示、指導の下、安全面を十分考慮した指導、対応について

- 活動場所で暑さ指数を計測し、その値をもとに校長が活動についての判断（活動の内容変更や時間の短縮、延期、中止の判断等）をする。
- 運動のみならず、集会等についても暑さ指数（WBGT）を計測しその値に応じた対応をする。
- 担当者は校長の指示・指導後も活動場所で暑さ指数の実測値や、健康観察の結果から適切な熱中症の防止措置をとる。

2 熱中症対策に係る予防的措置の共通事項

(1) 暑さ指数（WBGT）を計測しその値に応じた対応をする。

- 暑さ指数が、31℃以上の場合には、運動等は原則中止する。
- 暑さ指数が、「28～31℃（厳重警戒）」「25～28℃（警戒）」「21～25℃（注意）」の場合には、活動内容や運動強度、生徒の体調を最大限に考慮した指導を行う。

<参考>運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	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。
31～35℃	28～31	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※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	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。
24～28℃	21～25	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。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

(2) 活動中の対応について

- 気象状況に合わせて、活動場所や時間、活動内容などを十分に検討する。
- 活動中エアコンをつけた教室を確保し、体を一定時間休め、深部温度を下げるができるようにする。
- 生徒に涼しい服装や帽子の着用、状況に応じたマスクの着脱、水分補給についても適切に行うように指導する。

(3) 健康状態の把握について

- 活動前や活動中、活動後など、複数回の健康観察を位置づけ、更に、教員の見取りによる声かけをこまめに行い、生徒の健康状態を把握する。
- 異常が感じられた時、生徒自身による訴えや申し出、周囲の生徒からの連絡が徹底するよう指導する。

(4) 登下校に関する指導について

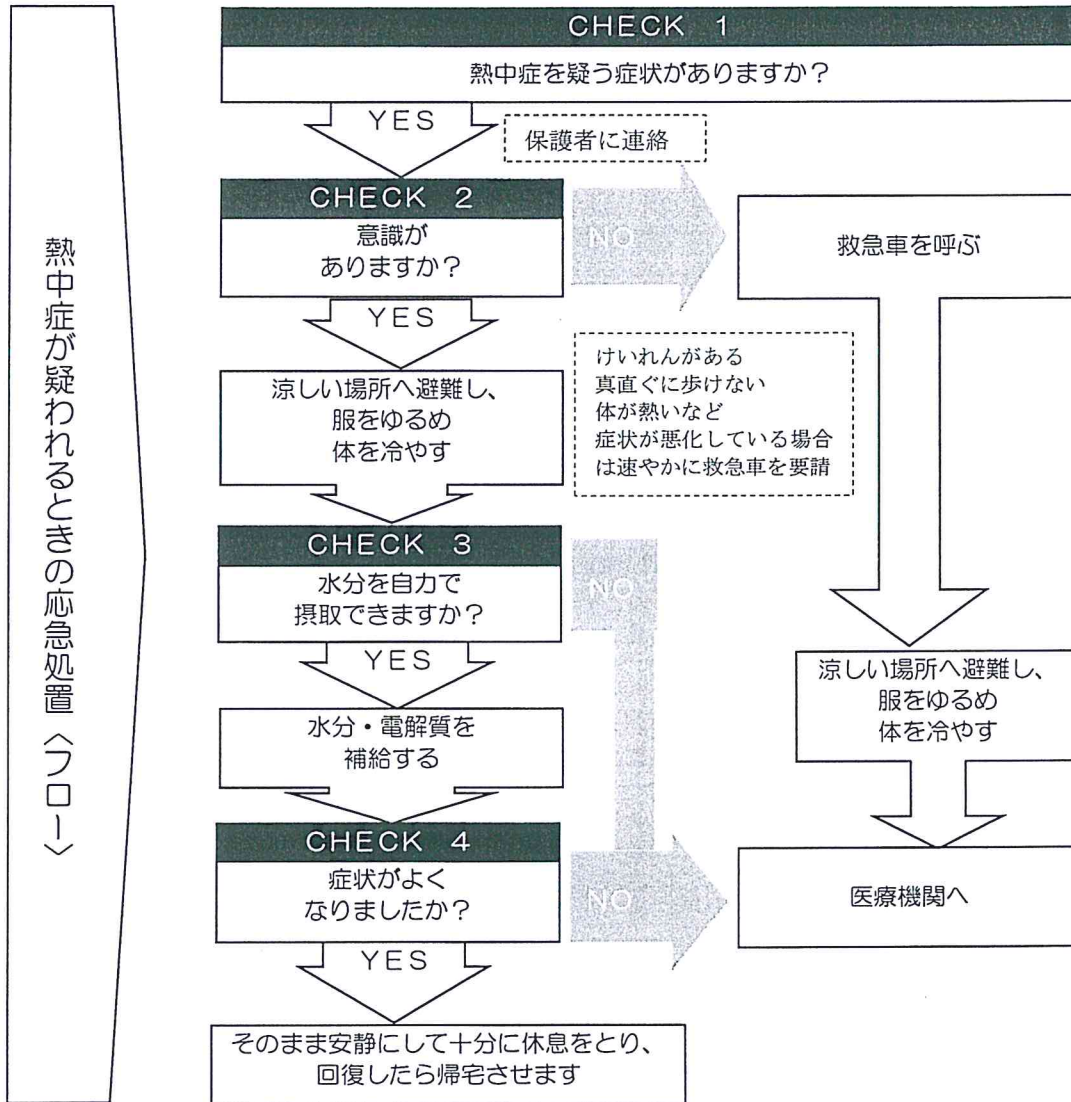
- 状況に応じて涼しい環境下で、体を一定時間休め、深部温度を下げてから下校させる。
- 暑い時間に下校することを避け、できるだけ複数で下校するように指導する。

3 熱中症警戒アラートが発表されたときの対応

- (1) 屋外・屋内での心配される活動を控えることを原則とするが、実測値と環境省熱中症予防情報サイトの予報値、生徒の様子をもとに判断する。
- (2) 熱中症警戒アラートが発表されたときは教頭がマメールで全職員に通知する。
- (3) 活動の中止や時間変更がある場合など、状況に応じて教頭が保護者へマメールで対応を通知する。

4 熱中症が疑われるときの応急処置

- (1) 熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、下の図にしたがい早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送等適切な処置を行う。



5 その他

- (1) WBGT (暑さ指数) を明示し、危険性をとらえさせながら生活できるようにする。
 - ・ 熱中症事故を防止するための環境整備として、気温が高くなる前からの対策、適切な水分補給や空調の利用などを行う。
 - ・ 生徒自らが体調管理等を行うことができるよう、帽子の着用や水分補給、体調不良時の対応に関する適切な指導を行う。
 - ・ スポーツ等の活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行う。
- (2) 熱中症の危険性や処置法についての職員研修を開催し、未然防止に努める。