

熱中症対策マニュアル

青森市立浜館小学校

I 基本姿勢

1 熱中症について

- 熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称。**最悪の場合には死亡する**ことを強く認識するとともに対応策や初期症状等の十分な理解に努める。
- 個々の体力や体調、睡眠、クラブなどの日頃の屋内外での運動経験などによっても異なることを十分に認識する。
- 注意や警戒で未然防止が可能なものであり、**気温があまり高くななくてもかかる危険性がある**ことを認識する。

2 熱中症予防のための活動指針と対応との関係

暑さ指数 (℃)	乾球温 (℃)	熱中症予防のための活動指針・対応		
			屋外	屋内
31	35	運動は原則中止	特別の場合以外は中止 原則、外遊びの禁止	状況に応じ、エアコンのある部屋に避難 状況に応じ、安全な時間帯を見ての下校
		嚴重警戒 激運動中止	激運動は避ける 積極的に休息を取り、水分補給	授業中でも積極的に水飲みタイムをとる 水筒を机脇に常備し、ズックをぬぐ エアコンのある教室を積極的に使用する
28	31	警戒 積極的休息	積極的に休息を取り、水分補給 30分おきにぐらゐに休息	休み時間に加え、授業や活動 の前後には必ず水分補給
25	28	注意 積極的水分補給	運動の合間に水分補給 水分は多めに摂取	休み時間ごとの水分補給
21	24	ほぼ安全 適宜水分補給	適宜水分補給を行う	適宜水分補給を行う

※暑さ指数 (WBGT) : 気温と湿度、輻射熱に関係する値を組み合わせて計算する指数

※あくまでも目安であり、温度や湿度との関係や個々の体力・体調により異なることを自覚する。
特に湿度が高い場合や風がない場合は、低い気温でも症状が出る可能性がある。

II 対応策

1 熱中症情報の確認

- (1) 熱中症指数計で暑さ指数 (WBGT) を測定する。(屋内・屋外の2カ所)
- (2) 熱中症情報を職員室黒板に掲示し、周知徹底を図る。

2 健康観察の徹底

- (1) 朝の会
 - ・発熱、吐き気、頭痛、めまいなどの訴えがないか十分に確認する。
 - ・睡眠が十分にとれたか、朝食を食べてきたかについて十分に確認する。
- (2) 活動の開始時
 - ・活動前に不調を訴えている子どもがいないか十分に確認する。
- (3) 活動中
 - ・行動がいつもと異なる子どもがいないか十分に確認する。
- (4) 活動終了後
 - ・活動後に不調を訴えている子どもがいないか十分に確認する。

3 こまめな水分補給の指示

- (1) 活動前と活動後は、水分補給を指示する。
- (2) 喉の渇きを感じなくても水分補給をするように指導する。

- (3) 活動中でも、必要に応じて水分補給を認めるとともに、必要に応じていつでも水分補給が可能なように水筒を身近に置かせる。(校外での活動の際は携行する。)

4 活動させる場合の対応策の徹底

- (1) 活動前に、気温、湿度、風速等を把握し、活動が可能な状況か判断する。
(2) 屋外で活動させる場合は、熱がこもらない服装(ドライシャツ・短パンなど)、帽子の着用、汗ふきタオルの準備など活動にふさわしい服装等と呼びかける。
(3) 体育、陸上運動、野外観察、校外学習等、屋外での活動は必要最小限の時間に留める。また、順番待ちの児童は、日陰で待機させるなどの指示を行う。なお、体調不良で見学する児童は、屋外に出さない。
(4) 集団活動の場ではお互いに配慮し合う指導を行う。

5 熱中症が疑われる場合

- (1) 熱中症が疑われる児童が出た場合は、速やかに活動を中止し、十分な休息と水分補給をさせる。
(2) 熱中症が疑われる児童については、適切な処置を行う。
 - ・初期症状の場合は、エアコンが効いている教室や風通しの良い日陰など涼しい場所に避難させる。(熱中症が疑われる場合は保健室)
 - ・衣服をゆるめ、体を冷やすことに努め、水分を補給させる。
 - ・回復の傾向が見られない場合は保護者に連絡し、医療機関への受診をすすめる。
 - ・重症の場合(自力で水が飲めない、意識がないなど)は、速やかに救急搬送を要請する。

【症状】 <軽症> 応急処置と見守り

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、
筋肉の硬直(こむらがえり)、意識障害を認めない
<中等症> 医療機関へ←軽症にすぐに改善が見られない場合
頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力低下
<重症> 入院加療

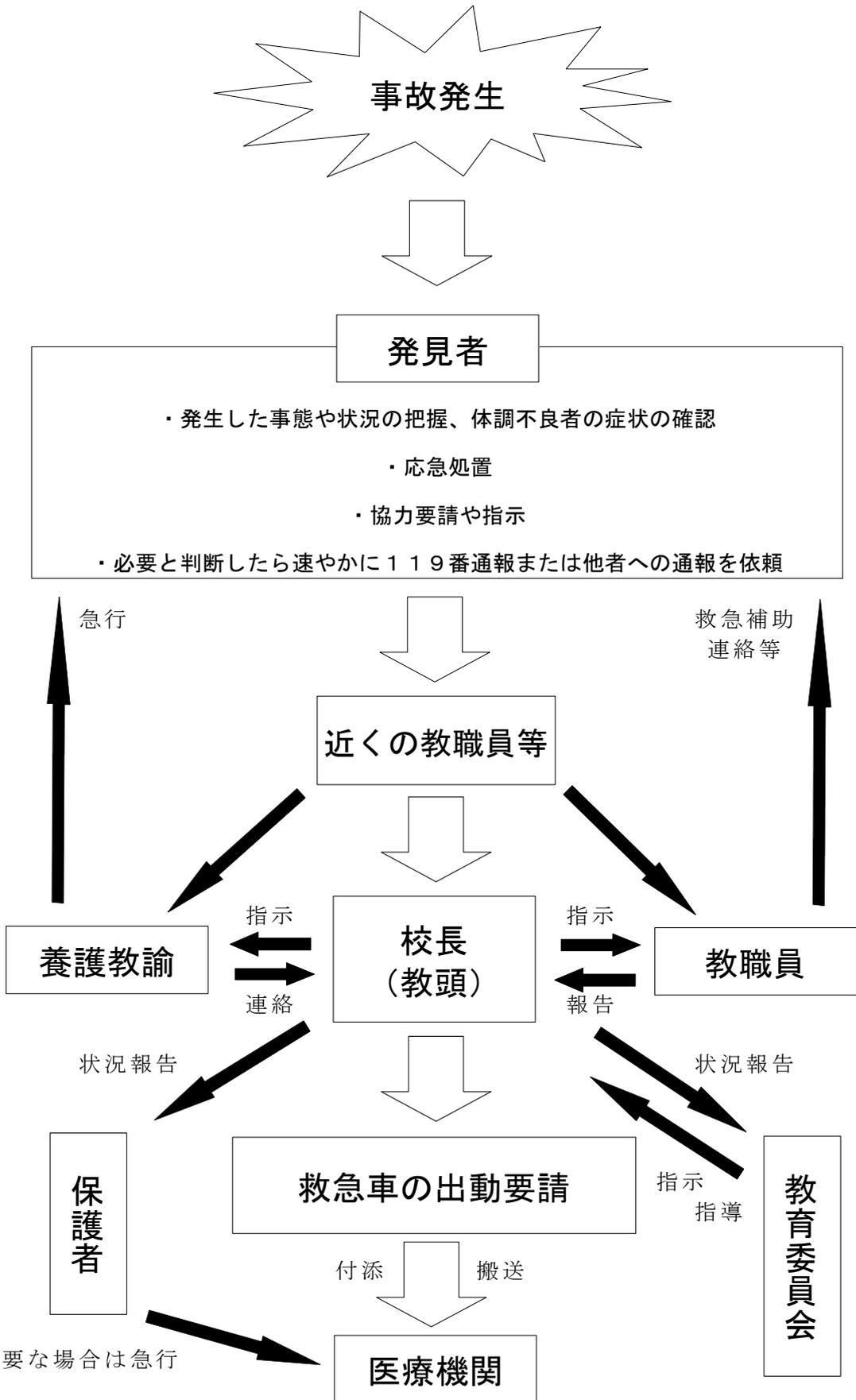
6 家庭への啓蒙を図る

- (1) 水筒持参：水・麦茶・お茶(運動会時はスポーツドリンクも可)
(2) 衣服：吸汗・速乾素材の洋服の着用をすすめる。
 - ・炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材を避ける。
 - ・登下校・外遊びの帽子の着用を徹底する。
 - ・汗ふきタオルやハンカチの携帯を徹底する。
(3) 熱中症の理解を深める
 - ・命に関わることにつながる危険性がある病気であることを伝える。
 - ・症状を軽く考えず、受診をすすめる。

<熱中症予防の原則>

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと
- 3 個人の条件を考慮すること
- 4 服装に気を付けること
- 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

【熱中症発生時の救急連絡体制】



皆さまへ、ご注意とお願い

熱中症予防のために

こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



暑さを避けてください

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

以下の症状にお気をつけください。

熱中症の症状 ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

≪重症になると≫ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ ▶ 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

からだを冷やす ▶ 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

水分補給 ▶ 水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、 すぐに救急車を！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索