

# 令和 8 年度熱中症予防対策マニュアル

保健安全部保健指導係

## 1 熱中症とは

<熱中症の症状と重症度分類>

(熱中症環境保健マニュアル2022より)

### 重症度Ⅰ

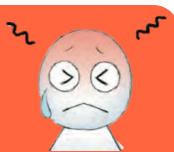
(軽症)



- ・意識ははっきりしている
- ・手足がしびれる
- ・めまい、立ちくらみがある
- ・筋肉のこむら返りがある (痛い)

### 重症度Ⅱ

(中等症)



- ・吐き気がする、吐く
- ・頭ががらんする (頭痛)
- ・体がだるい (倦怠感)
- ・意識がなんとなくおかしい

### 重症度Ⅲ

(重症)



- ・意識がない
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・体が引きつる (けいれん)
- ・まっすぐ歩けない、走れない
- ・体が熱い

<熱中症になりやすい環境>

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)がある等の環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

## 熱中症を引き起こす条件

### <環境>

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

### <からだ>

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・からだに障害のある人
- ・持病 (糖尿病、心臓病、精神疾患等)
- ・低栄養状態
- ・脱水状態 (下痢、インフルエンザ等)
- ・体調不良 (二日酔い、寝不足等)

### <行動>

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分が補給しにくい行動

## 2 熱中症の予防

### 本校の取り組み

○暑さ指数 (WBGT) とは : 熱中症に関連する気温、湿度、日射・輻射、風の要素を積極的に取り入れた指標。

○養護教諭が暑さ指数 (WBGT) を定期的 (8時30分・10時20分・13時) に作業棟前中庭で測定し、職員室入口と保健室前に数値を掲示する。

※暑さ指数が**厳重警戒**以上の場合は、管理職に報告・相談の上、管理職が校内放送を入れる。

屋外運動は原則中止とし、活動内容を検討する。

※暑さ指数計を体育館、各部に1台ずつ準備しています。**授業中は、授業担当者が暑さ指数を確認し、厳重警戒以上の場合は活動場所や内容を変更する。**

基礎疾患・暑さに慣れていない等の特性を踏まえ、本校での具体的な方針です。

保健室では、中庭で測定しているので暑さ指数の目安としてください。活動場所の暑さ指数のレベルに合わせた運動・活動をお願いします。

授業場所においてエアコン等の対策をしたうえで暑さ指数を測定し、授業内容を決定してください。

暑さ指数 WBGT		熱中症予防運動指針	本校の方針	
<b>危険</b> 31℃以上	<b>運動は 原則中止</b>	特別の場合（涼しい室内等）以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。	<b>児童生徒の健康状態を把握する</b>	運動等中止 ※エアコンを使用しても暑さ指数が危険の場合 ・プール(水泳学習)も中止する。 ・気温に注意し、こまめに休憩と水分補給を行う。
<b>嚴重警戒</b> 28～31℃	<b>激しい 運動は中止</b>	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。運動する場合は、10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。 <u>暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。(本校はこちらの対応)</u>		★ <b>室内での活動を推奨</b> ※室温の上昇に注意 ・体温が上昇しやすい運動を避ける。 ・10～20分おきに休憩と水分補給を行う。 <b>屋外</b> 運動等自粛 ※活動場所で担当教員が再計測し、管理職と相談する。 ※プール(水泳学習)を実施する際は、活動時間を短縮し、活動前後の水分補給・健康観察を徹底する。
<b>警戒</b> 25～28℃	<b>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分おきくらいに休憩をとる。		・積極的に休憩・水分補給を行う。 ・激しい運動では、30分おきくらいに休憩・水分補給を行う。
<b>注意</b> 21～25℃	<b>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。		・30分おきくらいに休憩・水分補給を行う。
<b>ほぼ安全</b> 21℃未満	<b>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。		

※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。

参考：日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)、日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 4」(2022)

厚生労働省「熱中症予防のために 知的・発達障害の方」リーフレット、日本水泳連盟

# 熱中症への対応

## 熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない。等



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり  
(疑いも含む)

119番通報



すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて覆かせる。  
涼しい室内への避難

水分摂取ができるか

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンク  
あるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

改善しない

経過観察

(当日のスポーツ参加はしない。)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。



※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

病院へ！

