

東向陽台小学校熱中症事故予防対策

① 熱中症とは

○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です。軽傷の場合には「立ちくらみ」や「こむら返り」など、重症になると「全身の倦怠感」や「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合は死亡することもあります。

○熱中症は暑い時期にだけ発生すると考えられがちですが、スポーツなど体を動かしている時には体（筋肉）が熱を発するため、熱中症の危険度がより高まります。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。

② 熱中症予防のための取組

(1) 熱中症警戒アラート等の情報収集を行う

(2) 暑さ指数（WBGT）の測定及び伝達体制の整備を行う

- ・ 8時30分、10時30分、12時頃に測定し、測定結果を職員室の行事黒板に掲示する。対応が必要な緊急時には、校内放送で全校に知らせる。

(3) こまめに水分を補給させる

- ・ のどが渇く前、または暑い場所に行く前に、水分を補給させる（状況によっては活動場所に水筒を持参しこまめに給水タイムを設ける）。
- ・ 家庭から水筒を持参することについて周知する。水筒の中身は、水やお茶を基本とするが4月から9月末までの間はスポーツドリンクも可とする。

(4) 体を暑さに慣らす

- ・ 体が暑さに慣れていない時期（5月中旬頃～梅雨の時期等）、1週間程度、短時間で軽めの運動から始め、徐々に体を慣らしていく。

(5) 衣服を調節し、帽子を必ず着用させる

- ・ 衣服は軽装とし、通気性や吸湿性のよいものを推奨する。また、屋外に出る時は、必ず帽子を着用させる。（登下校時も帽子の着用について事前に指導する。）

(6) 運動時にマスクを外すことを推奨する

- ・ 夏場の気温や湿度が高い中でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがある。このため、体育の授業時はマスクを外すことを基本とする。また、登下校時や休み時間に外遊びをする際も同様とする。特別な事情でマスクをしている児童にも、適宜マスクを外して休憩するように個別に声掛けする。

(7) 個に応じた体調を考慮する

- ・ 体力がない児童、肥満傾向の児童、暑さに慣れていない児童は、熱中症を起こしやすいので、運動を軽減するなどの配慮が必要である。
 - ・ 毎朝の健康観察等で、児童の健康状態を把握する。万が一、体調が悪い場合は、無理をさせない。活動中も、児童の体の動きや顔の表情、呼吸の仕方等、体の様子を常に観察する。
- ※特に低学年の児童は、自分の体調をうまく伝えられない場合もあるので、注意して観察する。

③ 生活習慣指導

(1) 十分な睡眠をとる

- ・暑さに負けない体を作るため、しっかりと睡眠をとって疲れをためないようにする。

(2) 食事をしっかりとる

- ・暑さに対して体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要である。汗の原料は水分や塩分なので、体温調節のためには汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要がある。特に、朝食をしっかりと食べてから登校するように指導する。

④ 熱中症の疑いがある場合の対応

(1) 涼しい場所へ避難させる

- ・風通しのよい日陰や、エアコンが効いている室内へ避難させる。

(2) 可能な範囲で脱衣させ冷却する

- ・衣服を脱がせて、体から熱を放散させる。ベルトやボタンを外して、風通しをよくする。
- ・体を横にして、両下肢を少し上げた体位にする。
- ・皮膚に濡らしたタオルをかけたり、うちわや扇風機を使ったりして体を冷やす。また、衣類の上から少しずつ冷やした水をかけてもよい。
- ・首の付け根、わきの下、足の付け根に保冷剤や氷を当てて冷却する。

(3) 水分と塩分を補給させる

- ・意識がはっきりしており応答が明瞭ならば、経口補水液を飲ませる。(保健室の冷蔵庫)

(4) 医療機関へつなぐ

- ・意識障害がある場合には、誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、緊急で医療機関に搬送する。また、「吐き気」や「嘔吐」の症状がある場合は、胃腸の働きが鈍っているため、水分を飲ませることができないため早急に医療機関へつなぐ必要がある。

熱中症の応急処置（フロー図）

〈注意点〉

- チームで対応する。
- 安易に判断しない。既往症等も確認する。
- 保護者への連絡

〈チェック1〉 熱中症を疑う症状がある

- めまい、失神、筋肉痛、四肢や腹筋の痙攣
- 大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感・脱力感、頻脈、顔面蒼白
- 手足の運動障害（足のもつれ・ふらつき、転倒、突然の座り込み、立ち上がれない）

〈チェック2〉

意識はあるか？呼びかけに答えるか？

「ここはどこ？」「名前は？」
「今、何をしています？」

- 応答が鈍い
- 言葉おかしい
- 意識がない

救急車要請

救急搬送

（職員同行）

応答あり

【涼しい場所への避難】

- 冷房の効いた室内や、風通しのよい日陰に運ぶ。
- 衣服を緩めて、寝かせる。
- 一人にしない。
- 保護者へ連絡する。

救急車が来るまで

〈涼しい場所への避難〉〈脱衣と冷却〉

- 冷房の効いた室内や、風通しのよい日かげに運ぶ。
- 衣服を緩めて、寝かせ、体を冷やす。
- 流水をかけたり、濡れたタオルや扇風機を当てたりして、体温を下げる。
- 氷、保冷剤などで、首の付け根、脇の下、足のつけ根など太い血管を冷やす。

〈チェック3〉 自分で水分を摂取できるか？

摂取できない

状況に応じ
救急車要請

摂取できる

【水分・塩分の補給】

- 経口補水液を飲ませる。（スポーツドリンク）
- 0.1～0.2%の食塩水を飲ませる。

〈チェック4〉 症状が良くなったか？

症状が改善しない

医療機関受診

改善している

【経過観察】

- 安静にして、十分に休養させる。
- こまめに体温を測定する。

救急搬送・入院・重症例等

- 市教委へ一報
- 事故報告書の作成・提出

富谷市立小中学校の教育活動における熱中症予防指針

教育活動を実践するにあたっては「富谷市立小中学校の教育活動における熱中症予防指針」及び別表1を目安とし、現場の状況、児童・生徒の体調等を総合的に勘案し、学校長が適切に判断すること。

令和7年 富谷市教育委員会

段階	暑さ指数(WBGT) (中止判断基準値)	気温 (参考値)	湿球温度 (参考値)	熱中症予防指針	学校における教育活動					
					体育	水泳	部活動	屋外活動 校外学習	集会・ 儀式的行事	校庭での 自由遊び
危険	31℃以上	35℃以上	27℃以上	運動は原則中止	原則として運動中止					
嚴重警戒	28～31℃	31～35℃	24～27℃	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高い。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。運動をする場合は頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。(活動内容の制限)					
警戒	25～28℃	28～31℃	21～24℃	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険性が増す。積極的に休息をとり、適宜水分・塩分を補給する。(安全対策に注意して実施)					
注意	21～25℃	24～28℃	18～21℃	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・活動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。(実施)					
ほぼ安全	21℃未満	24℃未満	18℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険性は小さいが適宜水分・塩分の補給は必要である。(実施)					

- ・屋内での活動においても本指針を目安とし、適切な水分・塩分の補給を行い、安全な活動に留意すること。
- ・活動時には熱中症警戒情報(アラート)などの気象情報を注視し、当日の気象状況等、入念な情報収集に努めること。
- ・梅雨明けなど、体が暑さに慣れていない時期は一層、慎重な対応をとること。
- ・当該活動中はもちろんのこと、活動前後においても水分・塩分の適切な補給に留意すること。
- ・天候(高温、高い湿度)に配慮した安全な計画立案と実施を図ること。
- ・状況変化の察知及び状況に合わせた活動の変更など柔軟な対応を図ること。
- ・学校は児童生徒はもちろんのこと、教員等においても健康・安全管理に十分に注意すること。

注意すべき生活活動の強度の目安(表1)

軽い	中程度	強い
休息・談話 食事・身の回り 楽器演奏 裁縫(縫い・ミシンか け) 自動車運転 机上事務 乗物(電車・バス立位) 洗濯 炊事(料理。片付け) 掃除(電気掃除機) 普通歩行(67m/分) ストレッチ ゲートボール※	自転車(16km/時未 満) 速歩(95~100m/ 分) 掃除(はく・ふく) 体操(強め) 階段昇降 床磨き 草むしり ウォーキング(107m/ 分) ジャズダンス ゴルフ※ 野球※	ジョギング サッカー テニス 自転車(約20km/ 時) リズム体操 エアロビクス 卓球 バドミントン 登山 剣道 水泳 バスケットボール 縄跳び ランニング(134m/ 分) マラソン

※ゲートボール、ゴルフ、野球は活動強度は低いが運動時間が長いので要注意

参考「日常生活における熱中症予防指針」Ver. 3確定版より抜粋
<http://seikishou.jp/pdf/news/shishin.pdf>

- ・「富谷市立小中学校の教育活動における熱中症予防指針」及び上記表1を目安とし、現場の状況、児童生徒の体調等を総合的に勘案し、適切に対処すること。
- ・上記別表1は一般的なものであり、児童生徒の体調や発達段階に応じて、適切な活動に置き換えること

熱中症予防の原則と指導のポイント

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

- 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避ける。
- ランニングやダッシュの繰り返しによって多く発生している。
- 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業は、こまめに水分(0.1~0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等)を補給し適宜休憩を入れる。また、終了後の水分補給も忘れないようにする。

2 暑さに徐々に慣らしていくこと

- 梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。
- 急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要がある。

3 個人の条件を考慮すること

- 暑さの耐久性は個人差が大きく影響する。
- 肥満傾向の者、体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動を軽減する。
- 特に肥満傾向の者は熱中症事故の7割以上を占めており注意が必要である。

4 服装に気をつけること

- 服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。
- 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせる。

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

- 常に健康観察を行い、児童生徒等の健康管理に注意する。
- 運動技能や体力の状況、疲労の状態等を把握するように努める。
- 心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理させないようにする。

(独立行政法人日本スポーツ振興センター熱中症を予防しよう「一知って防ごう熱中症」より作成)