

熱中症予防・対策マニュアル

敦賀市立中郷小学校

1. 熱中症を防ぐために ～予防と対策～

(1) 環境条件に応じて活動する

- ・熱中症計でWBGT値を測定し、確認の上活動する。
- ・運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとる。

(2) こまめに水分を補給する

- ・体育科学習の前や休み時間の前後は、必ず水筒を持たせ、適宜水分補給を行う。
- ・一人ひとりの状態に応じて、こまめに水分を補給する。
- ・給水タイムを設ける。
- ・家庭から水分補給のためのお茶を持参することについて周知する。持参したお茶がなくなったら、水道の水（飲水可）を補給させる。

(3) 暑さに慣らす

- ・梅雨明け等、急に暑くなった時は、暑さに慣れるまで（1週間程度）、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく。
- ・しばらく運動をしなかった時は、急に激しい運動はさせないようにする。

(4) できるだけ薄着にし、直射日光を帽子等で避ける

- ・軽装を心がけ、素材も吸湿性や通気性の良いものを選ばせる。
- ・登下校時を含め、屋外で直射日光に当たる場合は、帽子（つばの広いもの可）を必ず着用させる。日傘の使用も認める。
- ・屋外活動時のテントやミスト等を設置する。

(5) 空調設備のない部屋では、換気を十分に行い活動する

- ・体育館などで集会等を行う場合は、事前に窓や扉を開放しておく等、換気を十分に行い、扇風機等も活用する。オンラインでの実施も検討する。

(6) 常に健康観察を行い、児童生徒の健康に留意する

- ・毎朝、健康観察表や連絡帳で児童の健康状態を把握する。
- ・児童の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を常に把握する。
※特に、運動実施中の児童の動作、顔の表情、呼吸の仕方等に着目し、児童への注意を怠らないようにする。

(7) 家庭との連携

- ・水分・塩分摂取のためにも、毎朝朝食をとって登校するよう、家庭に協力を仰ぐ。

2. 子どもの熱中症を防ぐポイント

①顔色や汗のかき方を十分に観察

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息をとらせる。

低学年は、自分の体調をうまく伝えられない場合もあるため、指導者が十分に観察することが必要である。

②適切な飲水行動を指導

暑い時期はのどが渇く前に飲むことや、こまめな給水の必要性を指導する。

③暑さに慣れるまでは、特に注意

急な暑さには十分注意し、無理をさせないように指導する。体調が悪い時には、すぐに伝えるように指導する。

④服装に注意

指導者は、解放感を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に行うよう指導する。

3. 屋外での活動の目安

暑さ指数・ 乾球温度の目安	体育科学習	屋外の活動	休み時間
WBG T 31℃以上 乾球温度35℃以上 危険	実施不可 活動中止	実施不可 活動中止	外遊び禁止
WBG T 28～31℃ 乾球温度31～35℃ 厳重警戒	実施可（条件付き） 激しい運動は中止 児童の健康状態の把握 10～20分おきに休憩 積極的に水分補給 WBG T 30℃を超えた 場合は活動中止	実施可（条件付き） 活動時間短縮等の検討 児童の健康状態の把握 10～20分おきに休憩 積極的に水分補給 WBG T 30℃を超えた 場合は活動中止	運動場開放（条件付き） 児童の健康状態の把握 前後に必ず水分補給 注意喚起の放送 WBG T 30℃を超えた 場合は外遊び中止
WBG T 25～28℃ 乾球温度28～31℃ 警戒	実施可 児童の健康状態の把握 30分おきに休憩 積極的に水分補給	実施可 児童の健康状態の把握 30分おきに休憩 積極的に水分補給	運動場開放 必要に応じて注意喚起 の放送
WBG T 21～25℃ 乾球温度24～28℃ 注意	実施可 児童の健康状態の把握 積極的に水分補給	実施可 児童の健康状態の把握 積極的に水分補給	運動場開放
WBG T 21℃未満 乾球温度24℃未満 ほぼ安全	実施可 児童の健康状態の把握 適宜水分補給	実施可 児童の健康状態の把握 適宜水分補給	運動場開放

4. 熱中症が起きた時は ～応急処置～

(1) 涼しい場所への避難

- ・風通しの良い日陰や、エアコンがきいている室内等へ避難させる。

(2) 脱衣と冷却

- ・横にさせ両下肢をあげた体位にする。衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助ける。ベルト、下着をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルをかけたり、うちわや扇風機であおいだりすることにより、体を冷やす。手足を氷水で冷やすのもよい。

(3) 水分・塩分の補給

- ・経口補水液を飲ませる。
- ・意識がはっきりしており、応答が明瞭なら冷やした水分をどんどん飲ませる。
- ・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。また、「吐き気」「吐く」という症状は、胃腸の動きが鈍っている。これらの場合には、水分を飲ませるのは禁物であり、すぐに病院での点滴が必要になる。

(4) 医療機関へ搬送

- ・自分で水分をとれない時は、緊急で医療機関に搬送することが必要。