

# 大和市熱中症対策ガイドライン

(令和5年6月 改訂 新型コロナウイルス感染症対策に係る対応削除)

# 「熱中症事故の防止について」

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課長からの通知（抜粋）

危険

学校の管理下における熱中症事故は発生しており、生徒が死亡する事案も生じている。

予防

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こと等の適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能。

対応

熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等適切な処置を行うことが必要。

## 「学校管理下における熱中症死亡事例」

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」リーフレット及び学校安全 web 学校事故事例検索データベースより  
朝日新聞デジタル『小1で死亡、「校長判断甘かった」遺族に謝罪』（H30.7.19）より

\* 障がいが残る場合も、多数報告されています。

虫取り校外学習のために公園に行った。児童は途中「疲れた」と訴え、列から遅れがちだったが、約20分間歩き続けた。公園に到着し、30分程虫取りや遊具遊びをした後、学校に戻った。戻る途中も、再び「疲れた」と訴えた。その後、教室で担任が見守っていたが、唇がみるみる紫色になり、意識を失ったため病院に搬送された。

（小学校1年男）

ハンドボールの練習中、ダッシュをした後、水を飲ませようとした時に、本生徒の意識がなくなりかけた。直ちに全身を冷やすとともに医療機関に搬送した。

（中学校2年男）

遠足中、班別でオリエンテーリングをしていた。出発後約60分、2Km程の所で、本児の足がもつれてきたため、木陰で休ませ、お茶を飲ませるなどしていた。しかし、顔色不良、口からよだれのようなものをたらし始めたので、救急車で病院に搬送した。（小学校6年男）

当日、本生徒は体育館（3階）において、バスケットボール部の練習をしていた。ギャラリー（4階）を数周走り、3分間のゲームを30分ほど行った。その後、本生徒はタイムキーパーの仕事をしていましたが、具合が悪いと言って交代し、水を飲んだところ嘔吐してしゃがみこんだ。顧問教諭が気づき、他の生徒に涼しいところに移動させるよう指示したが、約5分後、名前を呼んでも返事をしないと連絡があり、状況を確認後、すぐに母親に連絡を取った。母親到着後、母親の車で医療機関に搬送した。（中学校2年男）

## WBGT（暑さ指数）とは？

WBGT=Wet Bulb Globe Temperature

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案されました。  
人間の熱バランスに影響の大きい、次の3つを取り入れた指標です。

気温 湿度 輻射熱

【気温とWBGTの関係】

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）
35℃以上	31℃以上
31～35℃	28～31℃
28～31℃	25～28℃
24～28℃	21～25℃
24℃未満	21℃未満

※熱中症予防運動指針はWBGTの数値により対応すること。

## 熱中症予防運動指針

※活動を行う前に、必ず熱中症指数計で確認すること。

※体育館についても同様の対応を行うこと。

<b>WBGT 31℃以上</b> <b>★★★★★</b> (運動は原則中止) 気温 35℃以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 体育などの運動は中止。</li> <li>◆ 外に出るのを避け、涼しい室内で過ごす。</li> <li>◆ 屋外や体育館での活動は、中止、延期または活動時間を短縮する。</li> </ul>
<b>WBGT 28～31℃</b> <b>★★★★厳重警戒</b> (激しい運動は中止) 気温 31～35℃	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止。                ※参考(サッカー、テニス、バドミントン、卓球、剣道、バスケットボール、リズム体操など)</li> <li>◆ 暑さに慣れていない6月上旬は運動を中止。</li> <li>◆ 運動する場合には、積極的に休憩と水分補給を行い、運動時間を短縮する。                (10～15分運動→10分程度休憩・水分補給)</li> <li>◆ 直射日光が当たる場所での運動を避ける。</li> <li>◆ あらかじめWBGT28℃以上が予想される場合、体育の時間を朝に行う、保健の授業に変更するなど、1日の教育課程の入れ替えを行う。</li> <li>◆ 熱中症の兆候が見られた場合は、ただちに運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。                (熱中症の兆候：めまいや立ちくらみ、顔がほてる、たくさん汗をかく など)</li> </ul>
<b>WBGT 25～28℃</b> <b>★★★警戒</b> (積極的に 休憩・水分補給) 気温 28～31℃	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 積極的に休憩をとり水分補給を行う。                (15～20分運動→10分程度休憩・水分補給)</li> <li>◆ 熱中症の兆候が見られた場合は、運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。</li> </ul>
<b>WBGT 21～25℃</b> <b>★★注意</b> (積極的に水分補給) 気温 24～28℃	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 熱中症の兆候に注意する。</li> <li>◆ 運動の合間に水分補給を行う。</li> <li>◆ 熱中症の兆候が見られた場合は、運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。</li> </ul>
<b>WBGT 21℃未満</b> <b>★ほぼ安全</b> (適宜水分補給) 気温 24℃未満	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 適宜水分補給は必要である。</li> <li>◆ 熱中症の兆候が見られた場合は、運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。</li> </ul>

※児童生徒の顔色や汗のかき方など健康状態を常に観察する。

## 熱中症指数計 計測について

※計測した値によって、熱中症予防運動指針に準じて活動する。

### 活動前には、必ず計測すること！

- ・ 体育館など、1つの場所に多くの児童・生徒が集まる時に。
- ・ 体育の授業や部活動など、屋外、屋内で、運動を伴う活動の前に。
- ・ 校外学習（電車・バスの利用）の出発及び学習活動の前に。  
※徒歩の場合、下記の「活動中の計測時間」を参考に、移動中にも計測を行う。
- ・ 1学期終業式、2学期始業式の前に。
- ・ 運動会の時は、下記の「活動中の計測時間」を参考に適宜行う。

### 活動中も計測を忘れずに行うこと！

- ・ WBGT 21℃以上の場合は、20～30分ごとに計測。
- ・ WBGT 25℃以上の場合は、15～20分ごとに計測。
- ・ WBGT 28℃以上の場合は、10～15分ごとに計測。

### その他

- ・ 計測は、説明書に従い教職員が行う。
- ・ 運動場や体育館など、活動を行う場所及び空調環境が整っていない場所で計測を行う。
- ・ 放課後寺子屋やまことや児童クラブ、放課後ひろばなどの活動も、子どもの安全に配慮し、同様に計測を行う。（機器の管理は学校で行う。）

熱中症はこんな病気！ ー熱中症で起こるこんな症状ー

《熱失神》

炎天下にじっとしていたり、立ち上がったたりしたり、運動後などに起こる。

めまいや失神（一過性の意識障害）などの症状がみられる。

足を高くして寝かせると通常は回復する。

《熱けいれん》

大量の発汗があり、水分だけを補給して血液の塩分濃度が低下して起こる。

足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。

生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

《熱疲労》

脱水によるもので、体温の上昇は顕著ではない。

全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。

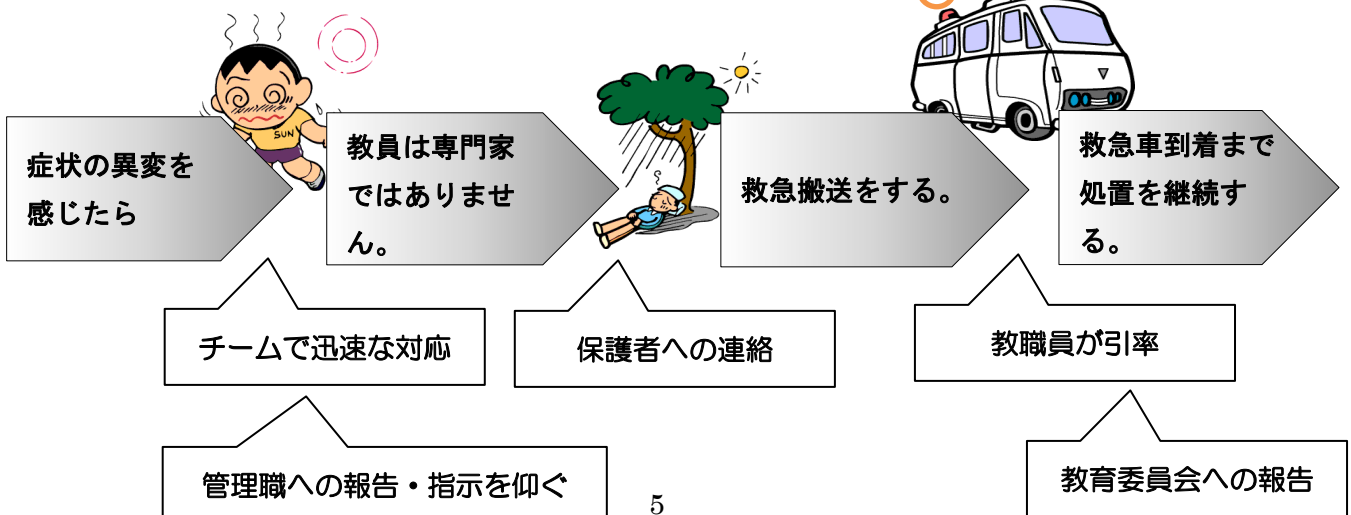
0.2%食塩水、スポーツドリンク等で、水分・塩分を補給することで通常は回復する。

《熱射病》 ➡ 重症・死亡率が高い

体温調節が破綻して起こる。

高体温と意識障害、足がもつれる、転倒するなどの症状が起こる。

救急要請し、速やかに冷却処置。素早く体温を下げられるかが重要。



# 「熱中症の応急処置と手当」

## CHECK 1 (症状確認)

### 熱中症を疑う症状があった場合

めまい・失神・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・けいれん・手足の運動障害・高体温

涼しい場所へ移動させる。

クーラーが効いた室内や風通りのよい日かげに移動し安静にさせる。

## CHECK 2 (意識・症状)

意識はあるか？

重篤な症状が見られるか？

NO

CHECK 3 へ

YES

NO

YES

救急搬送

体を冷やして体温を下げる。

衣服をゆるめて、体の熱を放出させる。

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やす。皮ふに水をかけて、あおぐ。

## CHECK 3 (給水)

自力で水分を摂取できるか？

YES

NO

救急搬送

塩分や水分を補給する。

水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませる。

## CHECK 4 (経過・安静)

症状が良くなったか？

YES

NO

救急搬送

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができる。

安静にして十分休憩させる。速やかに家庭と連絡を取る。

### 【参考資料】

「学校における体育活動中の事故防止のための映像資料」 (平成 26 年 3 月文部科学省)

「『体育活動における熱中症予防』調査研究報告書」「熱中症を予防しよう ー知って防ごう熱中症ー」

(平成 26 年 3 月平成 26 年 3 月独立行政法人日本スポーツ振興センター)

「熱中症環境保健マニュアル」(平成 26 年 3 月改訂環境省)

環境省熱中症予防情報サイト