

熱中症予防・対応マニュアル

大沢小学校

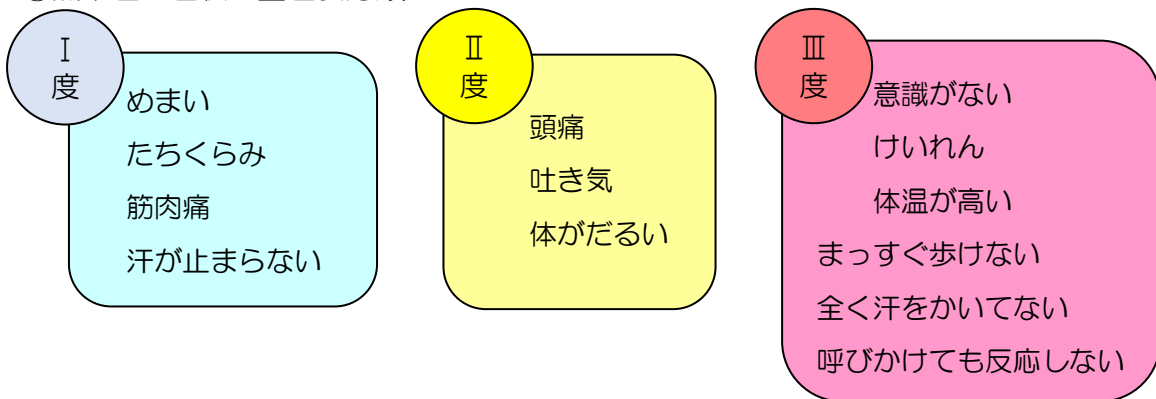
1 予防

(1) 熱中症の理解

- 体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いた後の体調不良は、すべて熱中症の可能性にあります。
- 死に至る可能性のある病態です。
- 予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。
- 応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

(2) どんな症状があるのか

①熱中症の症状と重症度分類



②暑さ指数（WBGT）＊WBGT計測器（保健室・プールセット内保管）

暑さ指数（WBGT）は、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、気温の3つを取り入れたものです。

労働や運動時の熱中症予防に用いられています。

○環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.wbgt.env.go.jp/>)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	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。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、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。
24～28℃	21～25	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、運動の合間に積極的に水 分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(2019)より

③WBGT測定器の管理について

○外用（保健室保管）

- 養護教諭が朝、国旗掲揚塔付近にかけて、放課後回収する。
- ※養護教諭が不在の場合は、職員室に保管し、日直が行う。

○プール用（プールセット内保管）

- プールの授業担当者が、実施前にプールのフェンスにかけて、授業後に回収する。

④予防法

- こまめな水分補給
- エアコン、扇風機の上手な利用
- タオル等で冷やす
- 部屋の温度を測る
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装、帽子の着用
- 部屋の風通し
- 緊急時の連絡先掲示

(3) 学校としての対応策

① 水筒持参

- 担当者 養護教諭
- 持参時期 通年（感染症拡大防止対策のため）
- 周知方法 保護者通知
- ルール ペットボトル不可 毎日洗う スポーツドリンク（水、麦茶、氷可）

② 水道水によるミスト噴射

- 担当者 児童指導主任
- 設置時期 6月
- 噴射時間 1校時から6校時
- 噴射係 生活当番
- 周知方法 職員会議（朝の打合せ）
- ルール ミストに歩いてあたる（1分間以上あたらない） 授業に遅れない。

③ 扇風機

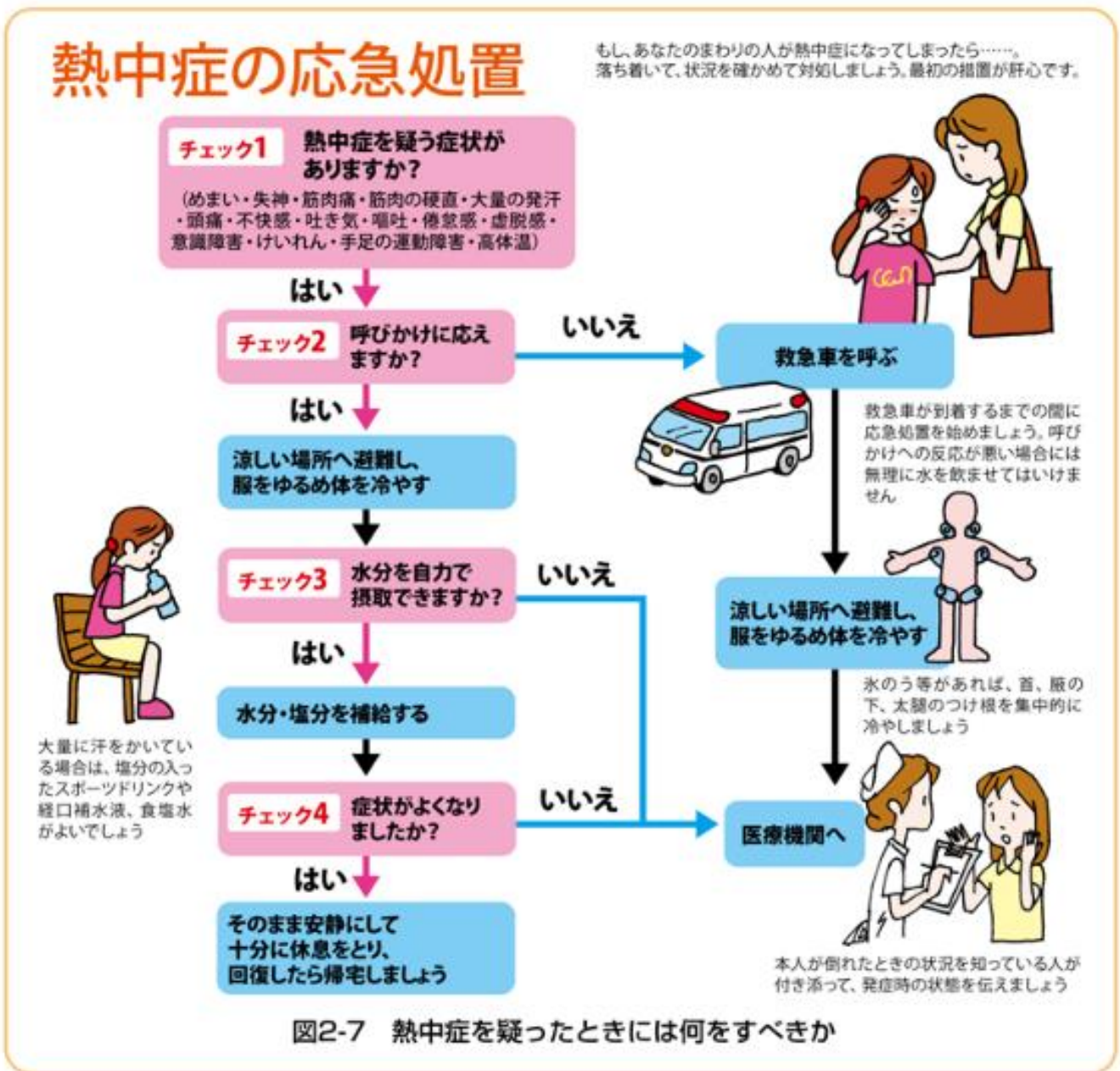
- 担当者 教頭
- 設置時期 6月
- 使用期間 6月～9月
- 使用責任者 担任
- 周知方法 職員会議（朝の打合せ）
- ルール 各学級2台まで 児童は触らない 安定した場所に置く。

④ エアコン

- 担当者 教頭
- 使用時期 6月～10月
- 使用時間 1校時から6校時
- 使用責任者 担任
- 周知方法 職員会議（朝の打合せ）
- ルール 27.5℃以上でスイッチを入れる。 児童は触らない。

2 対応

(1) 熱中症を疑ったときは何をすべきか



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

○冷やすときに効果的な場所
～体表近くの太い静脈～



首の両脇

腋(わき)の下

太腿の付け根の全面

○冷やし方

- ・凍らせたペットボトル、保冷剤、氷のう等（職員室、保健室にあり）をタオルでくるみ当てる。
 - ・濡れタオルを体に当て、扇風機やうちわで風を当てる。
- ※市販のジェルタイプのシートには、熱中症の治療のために体を冷やす効果はない。

○経口補水液（フローチャート チェック3）

- ・自力で摂取できるか確認する。（職員室、保健室にあり。）

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと（分かる範囲で記入して下さい）

①様子がおかしくなるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取（十分な水分と塩分補給があったか） 無 有
- ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
- 気温（ ）℃ 湿度（ ）% 暑さ指数（ ）℃
- ・何時間その環境にいたか （ ）時間
- ・活動内容（ ）
- ・どんな服装をしていたか（熱がこもりやすいか）（ ）
- ・帽子をかぶっていたか 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点があったか（ ）

②不具合になった時の状況

- ・失神・立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい（目が回る） 無 有
- ・のどの渇き（口渇感） 無 有
- ・吐き気・嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や腹筋のこむら返り（痛み） 無 有
- ・体温（ ）℃ [腋下温、その他（ ）]
- ・脈の数 不規則 速い 遅い（ ）回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 遅い（ ）回/分
- ・意識の状態 目を開けている ウウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い（だらだら） 多い 少ない ない
- ・行動の異常（訳のわからない発語など） 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有（方法： ）

③最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか（ ）日前（ ）週間前（ ）月前
- ・体調（コンディション・疲労） 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有
- ・二日酔い 無 有

④その他

- ・身長・体重（ ） cm （ ） kg
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでにした病気【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】
病名（ ）
- ・現在服用中の薬はあるか 無 有
種類（ ）
- ・酒やタバコの習慣はあるか 無 有
量（ ）

(2) 対応経路

