

春日井市立小中学校

熱中症対策マニュアル



©Kasugai City 2008

書のまち春日井「道風くん」

令和6年6月

春日井市教育委員会

— 目次 —

はじめに・・・・・・・・・・ 1

1. 熱中症とは・・・・・・・・ 1

2. 熱中症予防対策・・・・ 2

3. 熱中症の対応・・・・ 4

はじめに

近年、地球温暖化及びヒートアイランド現象等の影響により、気温の上昇が著しくなっています。学校現場において、熱中症が原因による救急搬送が多数あります。

このマニュアルは、日々の健康管理や熱中症の予防への取組等、学校及び家庭で行う健康・安全指導について本市の熱中症対策についてまとめたものです。このマニュアルを積極的に活用し、熱中症による事故がなくなることを願っています。

1. 熱中症とは

<p>熱中症は…</p> <ul style="list-style-type: none"> 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とき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。 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、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。

(環境省/熱中症環境保健マニュアル 2022 より)

(1) 熱中症が起りやすい条件

<気象・環境>	
<input type="checkbox"/> 気温が高い	<input type="checkbox"/> 風が弱い
<input type="checkbox"/> 湿度が高い	<input type="checkbox"/> 日差しが強い
<input type="checkbox"/> 照り返しが強い	<input type="checkbox"/> 前日に比べ、急に暑くなった
<input type="checkbox"/> 雨上がりの晴天の日	<input type="checkbox"/> アスファルトやコンクリート等で覆われている
<input type="checkbox"/> 草木のない、乾燥した土の上	
<体調・状態>	
<input type="checkbox"/> 睡眠不足である	<input type="checkbox"/> 熱を逃がしにくい服装
<input type="checkbox"/> 熱を吸収しやすい（色の濃い）服装である	<input type="checkbox"/> 汗をかきにくい体質
<input type="checkbox"/> 体力が低下している	<input type="checkbox"/> 体調が悪い
<input type="checkbox"/> 暑さに慣れていない	
<活動・運動>	
<input type="checkbox"/> 屋外で行う活動 (運動会・体育大会・持久走・除草作業等)	<input type="checkbox"/> 屋内で行う活動 (ダッシュ・シャトルラン等)
<input type="checkbox"/> グラウンドで行う部活動 (野球・サッカー・陸上競技等)	<input type="checkbox"/> 体育館で行う部活動 (バスケットボール・バドミントン等)
<input type="checkbox"/> 武道場で行う部活動 (剣道・柔道等)	<input type="checkbox"/> その他、風通しの悪い場所で行う活動 水分が補給しにくい状況下での活動

(2) 熱中症の症状

分類	重症度	症 状	対処方法
I 度 熱けいれん 熱失神		めまい、立ちくらみ、生あくび 筋肉痛、筋肉の硬直 大量の発汗	冷所での安静、体表冷却 経口での水分・塩分の補給
II 度 熱疲労		頭痛、嘔吐 倦怠感、虚脱感 集中力や判断力の低下	医療機関での診察が必要 →体温管理、安静、十分な水分・塩分補給
III 度 熱射病		意識障害、けいれん発作 肝・腎機能障害、血液凝固障害	入院での治療が必要 →体温管理、呼吸・循環管理

(日本救急医学会熱中症分類 2015 より)

(3) 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）及び熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）

令和 5 年 4 月の法改正により、熱中症による人の健康に係る被害を防止するための情報の周知を法定化し、より実効性のある仕組みを設定するため熱中症警戒情報、熱中症特別警戒情報が法律上規定された。

- 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）…暑さ指数の最高値が、県下 11 観測地点のいずれかで 33 以上となることが予測される場合に発表【前日 17 時及び当日 5 時頃】（都道府県単位で発表）
- 熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）…暑さ指数の最高値が、県内すべての観測地点において 35 以上となることが予測される場合に発表【前日 14 時頃】（都道府県単位で発表）

2. 熱中症予防対策

(1) 児童生徒への指導事項（保護者への連絡事項）

① 活動前

- ・ 早寝・早起きをする…疲労を回復し、睡眠不足にならないようにする。
- ・ 健康観察をする…毎朝体温を計り、体調が悪いときや熱があるときは無理をせず学校を休む。
- ・ 服装に気をつける…熱を吸収しにくい、通気性のよい服を着る。
- ・ 直射日光を避ける…日傘や帽子等を使う、日陰を利用する等、直射日光を避ける工夫をする。
- ・ 水分を準備する…お茶や0.2%食塩水、濃度を調整したスポーツドリンクを用意する。
- ・ 登校時…登校時に熱中症の心配があり、安全の確保が難しいと保護者が判断した場合は、無理せず登校を見合わせる。また、登校中に体調に異変を感じたら、無理せず涼しい場所で休憩をとる。必要があれば冷房の効いた商業施設等に助けを求める。

② 活動中

- ・ 無理をしない…具合が悪くなったら、無理せず先生・友だちに言う。
- ・ 水分補給をこまめに行う…口・喉が渇く前に自ら水分補給をする。
- ・ マスクを外す…運動時はマスクをしない。

③ 活動後

- ・ 自分の状態を把握する…活動が終わってしばらくしてから熱中症症状が発症する可能性があるため、自分の体の状態をしっかり把握する。
- ・ 下校時…体調に心配がある場合は、無理して下校せずに教師に申し出る。下校中に体調に異変を感じたら、無理せず涼しい場所で休憩をとる。必要があれば冷房の効いた商業施設等に助けを求める。

(2) 指導者の対策

① 活動前

- ・ 熱中症警戒アラートの確認…熱中症警戒アラートが発表されている場合は、熱中症の危険性が極めて高いことから、活動の有無の判断や活動内容や活動時間の見直しを検討するとともに、緊急時への対応を十分に確認しておく。また、普段以上に熱中症予防行動を心がける。
- ・ 気温や湿度、暑さ指数（WBGT）の把握…気象条件が活動に適しているか確認する。
- ・ 応急用熱中症対応物品の準備…冷却用具、水分・塩分補給用経口補水液・スポーツドリンク等、連絡用携帯電話等を準備する。
- ・ 活動中の休憩場所・時間の設定…事前に風通しの良い、日陰の休憩場所を確保する。また適切な活動計画を立て、適宜休憩時間を設定する。
- ・ 児童生徒の健康観察をする…活動が可能な状態かどうか確認する。
- ・ 水分の補給…暑い日は、活動前にも水分を補給させる。
- ・ マスクの確認…運動時は、マスクを外させる。

<活動前のチェックポイント>

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 寝不足である | <input type="checkbox"/> 朝食を食べていない |
| <input type="checkbox"/> 気分が悪い | <input type="checkbox"/> 心臓がドキドキしている |
| <input type="checkbox"/> 頭が痛い | <input type="checkbox"/> 吐き気がする |
| <input type="checkbox"/> 胸が締めつけられるように痛い | <input type="checkbox"/> めまいがする |
| <input type="checkbox"/> 体温がいつもより高い（37度以上） | <input type="checkbox"/> 顔色・唇の色が悪い |
| <input type="checkbox"/> 咳や鼻水が出る | <input type="checkbox"/> 下痢をしている |
| <input type="checkbox"/> だるい | |

② 活動中

- ・ 活動環境を常に把握する…気温や湿度、暑さ指数の変化を注視し、状況に応じて活動を中断・中止する。
- ・ 児童生徒の状況を常に把握する…児童生徒が活動している様子を確認し、体調不良者がいないかを常時確認する。
- ・ こまめに休憩・水分補給させる…こまめに休憩を指示し、水分補給をさせる。（気温が高いときは、15～30分ごとに水分休憩を指示する）
- ・ 無理をさせない…具合が悪くなったら自ら申し出るよう、習慣づける。
- ・ こまめに声をかける…異常が見られたときは、速やかに下表のような声かけをする。

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまいはしないか？ | <input type="checkbox"/> 頭は痛くないか？ |
| <input type="checkbox"/> 気持ち悪くないか？ | <input type="checkbox"/> 手足のしびれはないか？ |
| <input type="checkbox"/> 足下がふらふらしていないか？ | |

- ・ 下表のような異常が見られた場合は、迅速に熱中症対策措置をとる。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 呼吸が苦しい | <input type="checkbox"/> 筋肉痛・四肢のけいれんがある |
| <input type="checkbox"/> めまい・頭痛・気持ち悪さがある | <input type="checkbox"/> 手足にしびれを感じる |
| <input type="checkbox"/> 顔面蒼白である・表情がない | <input type="checkbox"/> 足がもつれる・ふらつく・転倒する |
| <input type="checkbox"/> 反応が鈍い | <input type="checkbox"/> 冷や汗が出る |

③ 活動後

- ・ 児童生徒の健康観察をする…活動後に児童生徒の体調を確認する。熱中症の心配がある場合は、保護者へ連絡をとる。
- ・ 活動後は涼しい場所で休憩させる…活動後に熱中症の症状が発症する場合があるため、活動後の休憩時間を十分に確保した上で帰宅させる。できるだけ風通しのよい場所や換気された空調の効いた場所で休憩させ、水分を補給させる。

(3) 管理職の対策

- ・ 学校体制の確立…暑くなる前に、教職員に学校としての熱中症予防及び対策、救急体制を周知するとともに、緊急対応のシミュレーションを行う。また、職員室や保健室に「本日の暑さ指数(WBGT)」を掲示する。
- ・ 気温や湿度、暑さ指数(WBGT)の把握…日常的に気温や湿度、暑さ指数を確認し、熱中症予防や対策が必要な場合はその都度教職員へ周知する。特に、暑さに慣れていない時期での熱中症に注意し、エアコンや扇風機等を適宜活用するよう呼びかける。
- ・ 児童生徒・保護者に熱中症についての対策・対応を周知する…登校時に熱中症の心配があり、安全の確保が難しいと保護者が判断した場合は、無理せず登校を見合わせるように周知する。また、スポーツドリンクの許可や体操服・日傘・帽子等の使用など、熱中症の対策についても周知する。
- ・ 各種行事の実施判断をする…各種行事が実施可能かどうか、暑さ指数の予想、当日の状況から適切に判断する。
- ・ 下校についての指示…下校時の天候状況、気温や湿度、暑さ指数を確認し、健康に係る重大な危険があると判断した場合は、付き添い下校や引き渡し下校、校内での待機等の指示をする。特に、暑さに慣れていない時期や児童生徒の学年や体調(疲労具合)等に留意して判断する。
- ・ 各活動の状況を確認し、熱中症対策をチェックし、改善点を指導する。
- ・ 熱中症警戒アラートの確認…熱中症警戒アラートが発表されている場合は、熱中症の危険性が極めて高いことから、翌日及び当日の活動について、実施の有無や内容の見直し等を検討するとともに、緊急時への対応について十分確認しておく。また、必要に応じてH&S等で家庭へも周知し、熱中症の予防に努める。熱中症警戒アラートの発表中は、特に気温や湿度、暑さ指数の変化を注視し状況に応じて活動の中断や中止の指示をする。

熱中症特別警戒アラートが発表されている場合は、過去に例のない危険な暑さとなっていることが想定されることから、普段心掛けている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性がある。予定されている活動について確認し、適切な熱中症対策が取れない場合は中止・延期とする。

(4) 暑さ指数(WBGT)と学校の対応

※観測地点「名古屋」の暑さ指数を参照

暑さ指数【WBGT】	日常生活における熱中症予防指針(日本生気象学会)	熱中症予防運動指針(日本スポーツ協会)	学校生活における活動目安
危険 [運動は原則中止] 【31以上】	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。	屋外や体育館での運動は中止し、屋外や体育館での活動は中止または活動時間を短縮する。
嚴重警戒 [激しい運動は中止] 【28～31】	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等、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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	激しい運動や持久走等、体温が上昇しやすい運動は原則中止する。 ※健康チェックや水分・塩分補給等健康管理を徹底し、内容や場所、時間、服装などに配慮して活動させる。また、肥満傾向や体力が不足している等個人的な要因及び体調を考慮して、運動を軽減したり中止したりする。
警戒 [積極的に休憩] 【25～28】	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休憩を取り入れる。	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。	積極的に休憩をとり、その都度、水分・塩分の補給を行う。激しい運動の場合は、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 [積極的に水分補給] 【21～25】	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。	運動の合間に休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。
ほぼ安全 [適宜水分補給] 【21未満】		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。市民マラソン等ではこの条件でも熱中症が発生するので注意。	適宜水分・塩分の補給を行う。

3. 熱中症の対応

(1) 事前準備

- ・ 応急用熱中症対応物品（冷却用具、水分・塩分補給用経口補水液・スポーツドリンク等、連絡用携帯電話等）を準備する。
- ・ 指示・連絡系統を確認する。

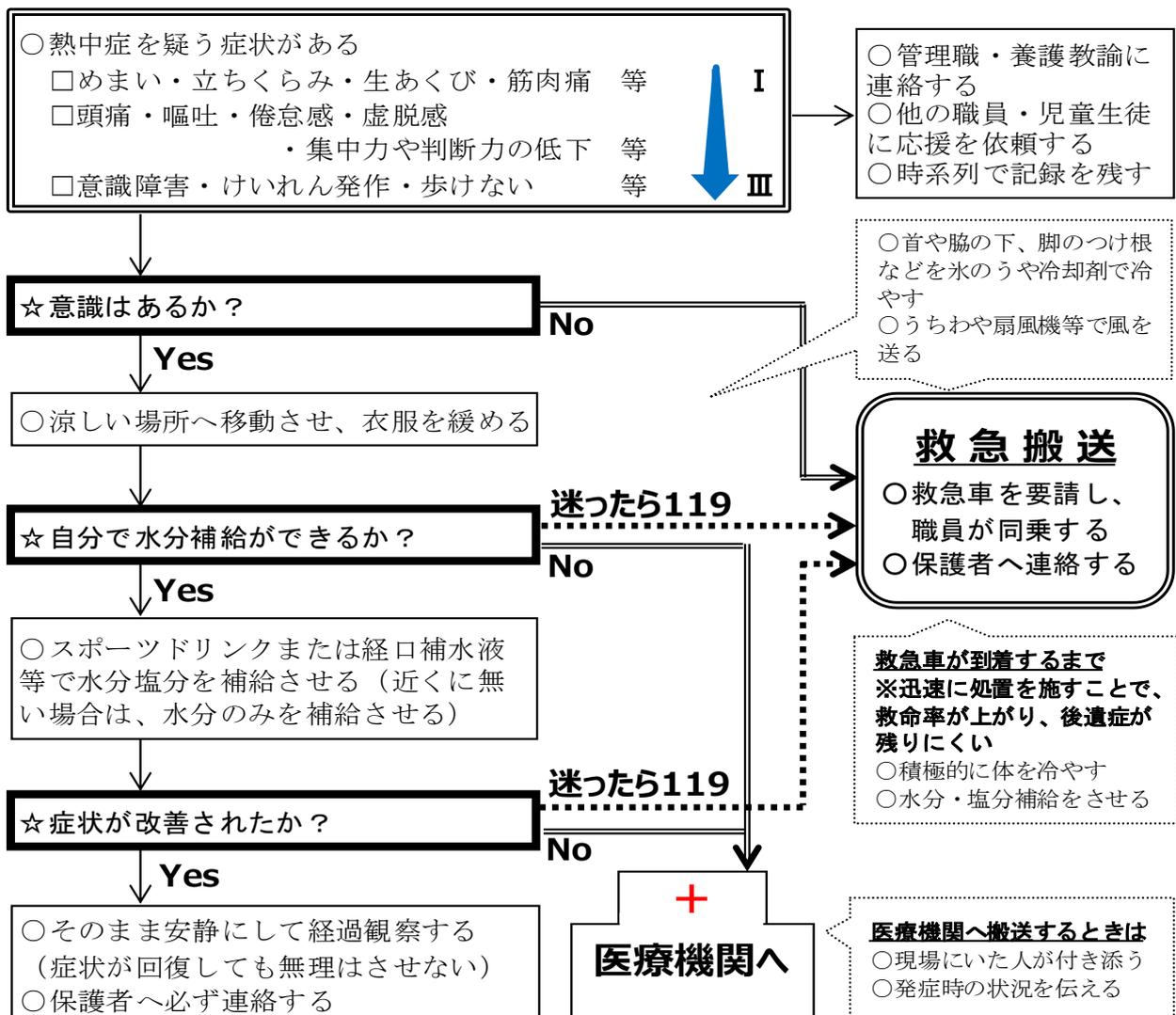
(2) 一次対応（応急処置）

- ・ 涼しい場所（保健室や冷房の効いた部屋等）へ移動させ、他の教職員や児童生徒に職員室や大人がいる場所へ応援を依頼に行かせる。
- ・ 衣服を緩め、うちわや扇風機等で風を送る。
- ・ スポーツドリンクや経口補水液等で水分塩分を補給させる。
- ・ 症状が重い場合は、救急搬送を依頼する。

(3) 二次対応

- ・ 経過を観察し「救急搬送が必要か・早退させるか」を判断する。
- ・ 救急搬送しない場合も保護者への連絡を必ず行い、帰宅後の経過観察を依頼する。
- ・ 状況に応じて保護者の迎えを依頼する。

(4) 熱中症対応フローチャート



緊急通報時に伝えること（緊急連絡カードを用意する）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 搬送される児童生徒の数 | <input type="checkbox"/> 搬送される児童生徒の氏名・性別・年齢 |
| <input type="checkbox"/> 傷病が発生した場所（校内：詳細な場所、校外：おおよその位置や周りの建物・目標物等） | <input type="checkbox"/> 傷病が発生した状況（体育中・校外学習中・部活動中等にどのような活動をしていたか等） |
| <input type="checkbox"/> 現在の状態（意識やけがの有無等） | <input type="checkbox"/> 連絡した人の役職・氏名・連絡先 等 |