

熱中症対策マニュアル

下市町教育委員会

最近の地球環境の気候変動により、これまでの気象予報からは予想できない気象の変化が起きています。昨年夏の連日に渡る最高気温35度を超える状況により熱中症対策の重要性も増してきました。今後もこうした状況が起こる可能性も高くなっています。

こうした状況から、本町における園児・児童・生徒の健康・安全確保の面から、本マニュアル・指針を作成しました。各園・小・中学校における熱中対策について本マニュアル及び指針を共通理解・周知していただき、事故防止推進に努めてください。

1 熱中症

暑さによって身体に生じる様々な障害の総称。身体が暑さを感じたり運動したりすることによって大量の発熱状況になると血流量の増加や大量の発汗で体温調節をしようとする。しかし、脱水等により調整機能がうまく働かず、全身の臓器が不全になる連続的な病態のことである。

【熱中症の病型】

- | | |
|---------|--|
| 1 熱失神 | めまい、失神など、脈拍は速くて弱くなる。
皮膚血管の拡張により血圧が低下、脳血流が減少して起こる。 |
| 2 熱けいれん | 足、腕、腹部等の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。
大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下したときに起こる。 |
| 3 熱疲労 | 脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
脱水により起こる。 |
| 4 熱射病 | 意識障害（鈍い応答、言語錯乱、意識朦朧）、死亡率が高くなる。
体温上昇による中枢機能に異常を来すことにより起こる。 |

2 熱中症予防のために

- | | |
|-------------------|---|
| ○ 体調管理をすること | 十分な睡眠の確保、けがや故障状況の解消、発熱・疲労・下痢・貧血・循環器疾患の予防、暑さへの順応状況 |
| ○ 服装の配慮 | 軽装で吸湿性、通気性の良い素材、熱を吸収しにくい色、帽子、半袖等 |
| ○ 適切な休憩と水分補給をすること | 運動を行う対象者、運動強度、環境（気温と湿度）、施設状況等に応じた適切な休憩時間の確保と必要な水分の補給をすること |

3 具体的な熱中症予防の方法

- 1 園児・児童・生徒の健康状態を把握すること
指導者による健康観察、自己チェック、家庭との連携（連絡）、状況を伝えやすい関係づくり
活動中のチェック（①足の運びや動き ②目の焦点 ③質問への対応 など）
- 2 気象状況、環境に即した運動強度にすること
WBGT測定器（熱中症指標計）、気象情報の活用
- 3 適切な休憩時間と水分補給を確保すること
30分に1回の休憩時間の確保（激しくなければ短時間での休憩を確保）
水分補給は、15分～30分ごとに、塩分の確保（0.2%スポーツドリンク等）強制飲水で行う。

4 熱中症予防のための運動指針

暑さ指数（WBGT）は、気温・温度・湿度・風の4要素を反映している。
暑さ指数「WBGT（Wet-Bulb Glob Temperature）」を基にし、活動場所の定期的な測定により下記の指針に基づく活動を行う。

〈熱中症予防運動指針〉

WBGT 暑さ指数 ℃	気温 (参考) ℃	運動の目安	対策・対応
31～	35～	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 子どもの運動は中止する。
28～31	31～ 35	厳重警戒 激しい運動は中止	持久走や体温が上昇しやすい運動、激しい運動は中止する。運動する場合も15分等に1回の休憩時間を取り、水分補給を行う。
25～28	28～ 31	警戒 積極的に休息	積極的に休憩を取り水分補給する。激しい運動では30分おきに休憩を取り水分補給を行う。
21～25	24～ 28	注意 積極的に水分補給	運動の合間に積極的に水分補給をする。 30分おきの休憩を基本とし、水分補給を行う。
21未満	24未満	ほぼ安全 適宜水分補給	適宜水分補給する。運動強度に応じた適切な休憩を取り、水分補給を行う。

5 熱中症発生時の対応（基本的救急措置）

病 型	症 状 や 状 態
熱失神	・皮膚血管の拡張により血圧が低下、脳血流が減少して起こる。 めまい、失神など 脈は速くて弱くなる。
熱けいれん	・大量に汗をかき、水分だけの補給・血液の塩分濃度不足時に起こる。 足、腕、腹部等の筋肉の痛みを伴うけいれん
熱疲労	・脱水による症状が起こる 脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気 など
熱射病	・体温上昇により中枢機能に異常を来した状態で死亡率が高い 意識障害（応答が鈍い、言語がおかしい、意識がない など）

体の不調を感じる・見つける

大量に汗をかいている、脈は速くて弱い、手のしびれや痛み、めまいや立ちくらみ、こむら返り（つる）、気持ちが悪い、ぼーっとする、頭痛、吐き気、だるい、腹痛、顔が赤い、意識障害、けいれん 反応がおかしい、まっすぐ歩けない、失神

熱中症を疑う

（声かけ、呼びかけをする）

「例：ここはどこ、名前は、今何してる 等」

応援の要請

意識障害があるかないか確認

ない

ある

直ちに救急隊を要請

・涼しい場所に移し、衣服を緩めて体を冷やす
・水をかけたり、氷やアイスパックで頸部、脇の下、足の付け根を冷やす
・うちわや扇風機で風を当てる

救急隊到着
まで続ける

自分で水分が飲めるか？

飲めない

医療機関へ搬送

飲める

水分と塩分を補給する

しない

症状が改善したか？

した

様子を見る