

今年の夏は全国的に気温が高いと予想されており、生徒の健康被害を防ぐため、教職員や部活動の指導者等で共通理解を図りながら、それほど気温の高くない（25～30℃）時期から適切な措置を講ずることや、活動の場所や種類にかかわらず暑さ指数（WBGT）に基づいて活動実施を判断すること、熱中症事故防止に関して生徒へ適切に指導を行うこと等が必要です。熱中症事故防止について引き続き適切な対応をお願いします。

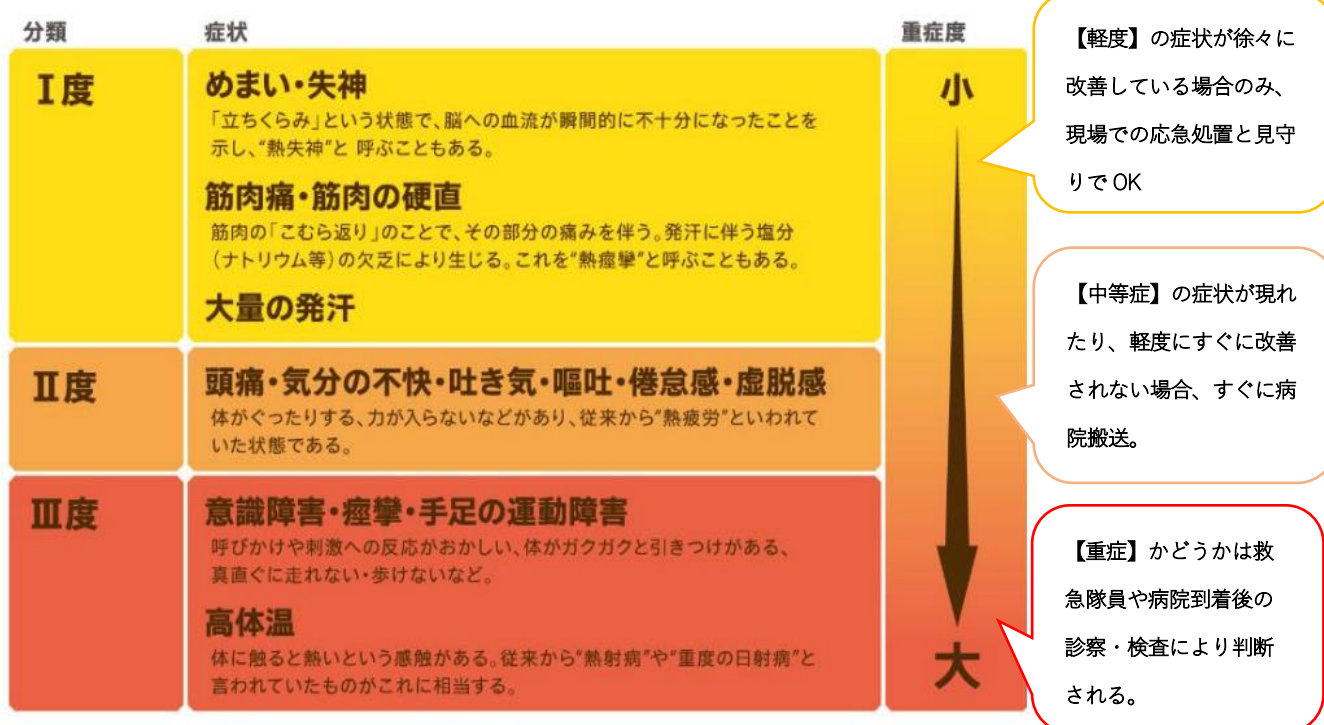
1 熱中症を引き起こす原因

<熱中症を引き起こす主な3要素>

- 環境**・・・気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、閉め切った室内、エアコンがない、急に暑くなった日、熱波の襲来
- からだ**・・・高齢者、乳幼児、肥満、からだに障害のある人、持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等）、低栄養状態、脱水状態（下痢、インフルエンザ等）、体調不良（寝不足等）
- 行動**・・・激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分が補給しにくい行動

2 熱中症の症状及び重病度分類

軽度の場合、立ちくらみ、筋肉のこむら返りなどを生じますが、意識ははっきりしています。中等症では、全身倦怠感、脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等の症状が見られます。このような症状が現れた場合には、直ちに医療機関へ搬送する必要があります。重症では高体温に加え意識障害がみられます。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には死亡する場合があります。



3 暑さ指数に応じた注意事項等

生徒の熱中症を予防するため、暑さ指数を用いた環境条件の評価を行うとともに、以下の表に基づいて日常生活や運動の可否等を判断する。

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	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いため、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。

図 2-1 熱中症予防運動指針(公益財団法人日本体育協会熱中症予防ガイドブックより)

4 運動中止の基準

本校では体育館や校庭等、運動活動場所の暑さ指数 (WBGT) を黒球体付熱中症計で測定しその結果【31度以上】の場合は体育や部活動等での運動は原則中止と判断する。また、環境省による熱中症予防情報サイトの情報を参考に「熱中症警戒アラート」において【危険】の予測が出ているときは測定頻度を高くし、暑さ指数 (WBGT) の変化に十分留意する。

運動中止が難しい特別な場合は、活動前に生徒の健康チェックを行い、授業内容の変更や部活動の練習内容を工夫する、休憩時間を多く設けるなどよりきめ細かな対応を行う(暑さから身を守ることを優先)。

環境省 熱中症 検索



<暑さ指数測定～運動中止判断までの流れ>

1	暑さ指数 (WBGT) 測定	測定者：厚生課、保健体育科、部活動顧問 他
2	環境条件の把握	熱中症警戒アラートで危険度を把握する
3	測定時間	体育の授業前、部活動開始前 (15:40～16:00)、行事開始前
4	測定結果の報告	測定者が測定結果を速やかに管理職に報告する
5	運動中止の判断	校長が測定結果等を基に判断する

5 熱中症を防ぐために

「熱中症を予防しよう-知って防ごう熱中症-」では、体育・スポーツ活動における熱中症予防原則として、以下の5つを挙げています。さらに、学校現場での取り組みを効率的に確認できるチェックリスト（「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（岩手県教育委員会）」を基に、教職員は熱中症事故策のポイントを整理・確認しておくこと、運動前に体調をチェックするよう事前に指導しておくことが重要です。

<熱中症予防原則>

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと
- 3 個人の条件を考慮すること
- 4 服装に気を付けること
- 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

<チェックリスト>

(1) 日頃の環境整備等

<input type="checkbox"/>	活動実施前に活動場所における暑さ指数等により熱中症の危険度を把握できる環境を整える
<input type="checkbox"/>	危機管理マニュアル等で、暑熱環境における活動中止の基準と判断者及び伝達方法を予め定め、関係者間で共通認識を図る（必要な判断が確実に行われるとともに関係者に伝達される体制づくり）
<input type="checkbox"/>	熱中症事故防止に関する研修等を実施する（熱中症事故に係る対応は学校の教職員や部活動指導に係わる全ての者が共通認識を持つことが重要）
<input type="checkbox"/>	休業日明け等の体が暑さや運動等に慣れていない時期は熱中症事故のリスクが高いこと、気温30℃未満でも湿度等の条件により熱中症事故が発生し得ることを踏まえ、暑さになれるまでの順化期間を設ける等、暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を取り入れた無理のない活動計画とする
<input type="checkbox"/>	活動中やその前後に、適切な水分等の補給や休憩ができる環境を整える
<input type="checkbox"/>	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる体制を整備する （重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却・AEDの使用も視野に入れる）
<input type="checkbox"/>	熱中症事故の発生リスクが高い活動の実施時期・活動内容の調整を検討する
<input type="checkbox"/>	運動会、遠足及び校外学習等の各種行事、部活動の遠征など、指導体制が普段と異なる活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に確認し児童生徒とも共通認識を図る
<input type="checkbox"/>	保護者に対して活動実施判断の基準を含めた熱中症事故防止の取組等について情報提供を行い、必要な連携・理解醸成を図る
<input type="checkbox"/>	室内環境の向上を図るため、施設・設備の状況に応じて、日差しを遮る日よけの活用、風通しを良くする等の工夫を検討する

<input type="checkbox"/>	室内環境の向上を図るため、施設・設備の状況に応じて、日差しを遮る日よけの活用、風通しを良くする等の工夫を検討する
<input type="checkbox"/>	学校施設の空調設備を適切に活用し、空調の整備状況に差がある場合には、活動する場所の空調設備の有無に合わせた活動内容を検討する
<input type="checkbox"/>	送迎用バスについては、幼児等の所在確認を徹底し、置き去り事故防止を徹底する（安全装置はあくまで補完的なものであることに注意）

(2) 生徒への指導

<input type="checkbox"/>	特に運動時、その前後も含めてこまめに水分を補給し休憩をとるよう指導する（運動時以外も、暑い日はこまめな水分摂取・休憩に気を付けるようにする）
<input type="checkbox"/>	自分の体調に気を配り、不調が感じられる場合にはためらうことなく教職員等に申し出るよう指導する
<input type="checkbox"/>	暑い日には帽子等により日差しを遮るとともに通気性・透湿性の良い服装を選ぶよう指導する
<input type="checkbox"/>	児童生徒等のマスク着用に当たっても熱中症事故の防止に留意する
<input type="checkbox"/>	運動等を行った後は十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえでその後の活動（登下校を含む）を行うよう指導する
<input type="checkbox"/>	運動の際には、気象情報や活動場所の暑さ指数（WBGT）を確認し、無理のない活動計画を立てるよう指導する
<input type="checkbox"/>	児童生徒等同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導する
<input type="checkbox"/>	校外学習や部活動の遠征など、普段と異なる場所等で活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に教職員等と共通認識を図る
<input type="checkbox"/>	登下校中は特に体調不良時の対応が難しい場合もあることを認識させ、発達段階等によってはできるだけ単独行動は短時間にしてリスクを避けること等を指導する

(3) 活動中・活動直後の留意点

<input type="checkbox"/>	暑さ指数等により活動の危険度を把握するとともに、児童生徒等の様子をよく観察し体調の把握に努める
<input type="checkbox"/>	体調に違和感等がある際には申し出やすい環境づくりに留意する

<input type="checkbox"/>	児童生徒等の発達段階によっては、熱中症を起こしていても「疲れた」等の単純な表現のみで表すこともあることに注意する
<input type="checkbox"/>	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる指導体制とする （重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却（全身に水をかけることも有効）・状況によりAEDの使用も視野に入れる）
<input type="checkbox"/>	活動（運動）の指導者は、児童生徒等の様子やその他状況に応じて活動計画を柔軟に変更する（運動強度の調節も考えられる）
<input type="checkbox"/>	運動強度・活動内容・継続時間の調節は児童生徒等の自己管理のみとせず、指導者等が把握し適切に指導する
<input type="checkbox"/>	児童生徒等が分散している場合、緊急事態の発見が遅れることもあるため、特に熱中症リスクが高い状況での行動には注意する
<input type="checkbox"/>	運動を行った後は体が熱い状態となっているため、クールダウンしてから移動したり、次の活動（登下校を含む）を行うことに注意する

運動前の体調チェック

下記の項目を確認し、当てはまる場合はを記入してください。記入後は担当の先生に提出してください。

氏名		記入日	月 日 ()
----	--	-----	---------

チェック欄	確認事項
	睡眠不足になっている（前日の晩、よく眠れなかった等）
	朝食を抜くなど、食事を摂れていない
	疲れがたまっている
	熱がある（熱っぽい）、喉が痛い、風邪症状がある
	腹痛がある、下痢をしている
	胸の痛み、息苦しさがある
	その他、身体に痛みがある
	暑さの中での運動は久しぶりになる

その他、体調等に関して気になることがあれば記入してください

6 熱中症の対応

意識がしっかりしているかどうかを必ず確認する。声掛けに反応がない場合や少しでも意識がおかしい場合には、Ⅱ度以上と判断し、近くにいる教員、顧問が保護者連絡、病院へ搬送する（状況に応じて救急車（119）を要請する）。

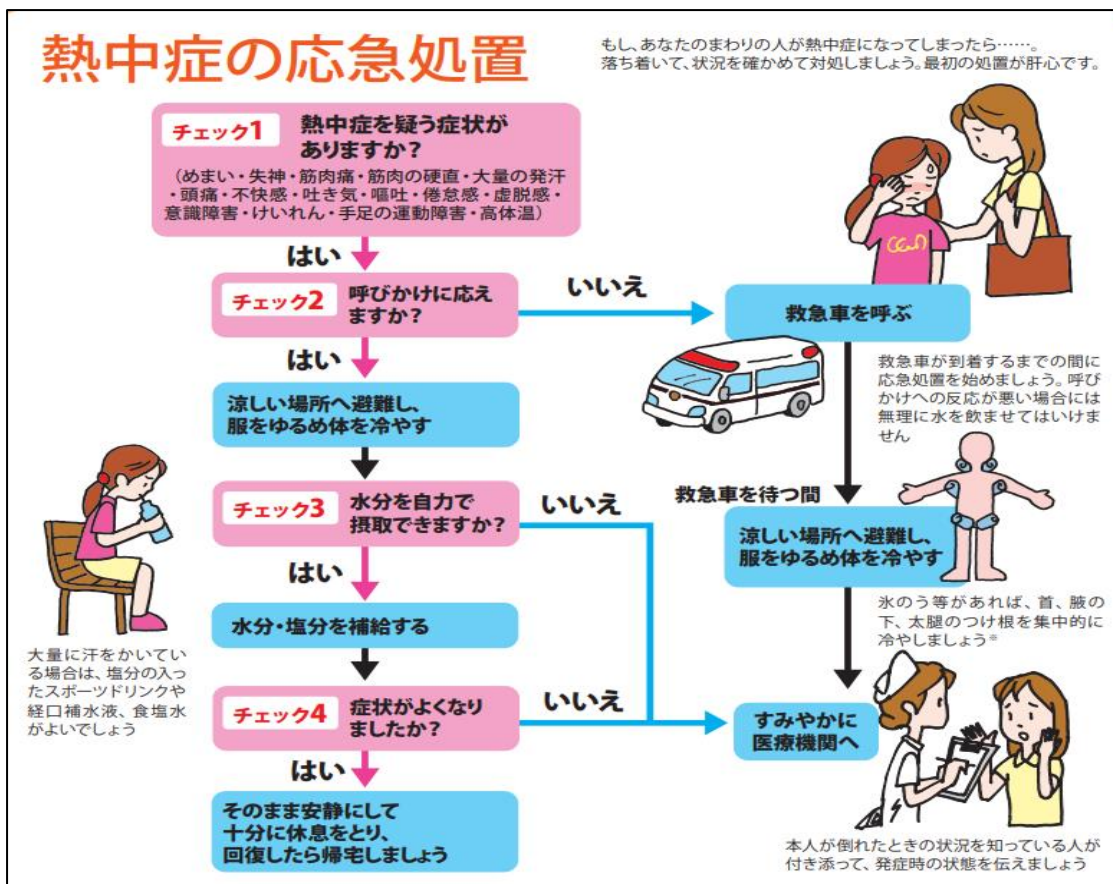
I度（軽度）の症状があればすぐに涼しい場所へ移し体を冷やすこと、水分・塩分を摂れない、応急処置を施しても症状の改善が見られないときはⅡ度と判断し、すぐに病院へ搬送する。 ※救急車要請の判断に迷うとき、躊躇わずに119番を！

（奥州金ヶ崎地域で119番通報をすると岩手県消防指令センターに繋がります）

	症状	対応
I度 （軽度）	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、意識障害を認めない	応急処置と見守り
Ⅱ度 （中等度）	頭痛、おう吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下、意識障害（返答がおかしい）	病院へ搬送
Ⅲ度 （重症）	意識障害、けいれん発作、手足の運動障害 など 呼びかけに返答がない、体にガクガクとひきつけがある（全身けいれん）、真っ直ぐ走れない、歩けない など	判断に迷う時は119

7 熱中症の応急処置

（1）フローチャート ※呼びかけに応えない場合、すぐに救急車を要請する。



(2) 応急処置の基本ポイント

- ・ 涼しい場所へ移動させる…涼しい室内、エアコンが効いた車内、風通しの良い日かげ
- ・ 水分、塩分を補給する…スポーツドリンク、経口補水液、水+塩 1~2g、水+塩分タブレット等
- ・ 衣服（第一ボタン）を緩め、体を冷やす。
- ・ 安静にする。
- ・ 保護者に連絡する。



(3) 症状が回復したとき

- ・ そのまま安静にし十分に休息をとり、帰宅させる（保護者へ連絡）。
- ・ 授業や部活動に復帰させる場合は状態を十分に確認し、教員が必ず付き添う（無理はさせない。必ず保護者へ連絡し状況を伝える）。

8 その他

- ・ 熱中症の体調不良者が出た場合、管理職に報告する（軽度症状含む）。
- ・ クラスマッチ、運動会、終業式（7月）、始業式（8月）等の各種行事を実施する際には前日までに発表される熱中症警戒アラートを参考に、安心して行事を実施できる準備を行う。
- ・ 熱中症予防を目的とした生徒の軽装、授業中の水分補給、換気や扇風機の使用、エアコンを使用した温湿度管理については管理職、生徒指導課と相談し進める。
- ・ 生徒への注意喚起は保健だよりやリーフレット（環境省発行等）を活用する。

<参考>

- ・ 岩手県学校熱中症対策ガイドライン 令和6年5月 岩手県教育委員会
- ・ 学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き 令和6年4月 追補版 令和6年4月 環境省・文部科学省
- ・ 環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」
- ・ 独立行政法人日本スポーツ振興センタースポーツ事故対応ハンドブック/熱中症への対応
- ・ 日本生気象協会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1 2021」