

部活動安全対策マニュアル

令和6年4月

岩手県立水沢商業高等学校

1 基本的な安全対策の考え方

(1) 学校における安全管理体制の構築

運動部活動については、全教職員・外部指導者・生徒が部活動の意義や各学校等の部活動方針を理解するとともに、部活動におけるルール作りや情報共有など、関わる全ての者の協力体制の下、組織的に取り組むことが重要である。

部活動前には、各学校で作成したチェックリスト等による使用施設、設備、用具等の安全点検を行う。また、緊急時における心肺蘇生やAED、エビペン等の救急対応を学ぶ校内研修の実施など、事故発生時の対応力を高め、安全管理体制を構築すること。

【重点項目】

- ① 各学校の部活動方針の理解
- ② 安全対策マニュアル等の整備
- ③ 救急法・AEDなど職員研修の実施

(2) 事故防止のための安全に配慮した適切な指導

顧問等は練習中や試合中の不慮の事故を避けるため、生徒の健康観察を行い、健康状態を把握した上で、対象となる個々の生徒の発達段階や能力に応じて安全に配慮した適切な指導を行うこと。生徒の体力や運動技能に合った無理のない指導計画を立案し、部全体の共通理解の下に活動することが大切である。顧問等は、指導する種目にどのような危険が内在するかを把握し、生徒に対しても安全に関する知識や技能を身に付けさせ、安全に配慮した活動ができるような指導をすること。

また、部活動は、顧問立ち会いの下に行うことが原則であり、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教員と連携、協力し、あらかじめ顧問の教員と生徒との間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動すること、部活動日誌等により活動内容を把握すること等が必要である。このためにも、日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考え、理解しておくことが望まれる。部顧問以外の教員等が立ち会う場合や生徒が自主的に活動する場合は、危険性の低い内容とし、練習内容や練習方法を具体的に指示した上で行うこと。

【重点項目】

- ① 生徒の健康観察、健康状態を把握
- ② 個人の能力に十分配慮した練習計画・指導（段階的な指導）
- ③ 顧問不在時の対応、他の部顧問との連携
- ④ 顧問等不在時の練習内容の徹底（基本練習に限るなど危険性の低い内容等）

(3) 日常の活動に潜む危険性（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）

日常的にグラウンドや体育館などの活動場所を複数の部活動が共用して練習するような場合、他の部活動の練習や生徒に対して注意を払う意識が薄れたり、配慮すべき安全対策を怠ったりすることがある。そこで、練習場所を防護（防球）ネットやカラーコーンなどにより明確に活動場所を区分して混在しないよ

うにしたり、ボールなどの用具が他の活動場所に飛んでいった場合の合図の確認を双方で行ったりする必要がある。

複数の部活動が施設を共用する場合は、関係する部間で禁止事項や活動の制限事項などについて、事前に共通理解を図ること。練習開始時には、禁止事項等について各部で確認し、練習後にはケアレスミスや危険を感じたような出来事等（ヒヤリハット事例）について、顧問等と生徒同士で報告し合い、次の練習に生かすとともに、他の部活動と情報共有をすること。

【重点項目】

- ① 同一場所で複数部活動が活動する場合には、練習場所の分けや時間帯をずらすなど工夫して実施
- ② 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際のルールの明確化
- ③ ヒヤリハット事例の情報共有

(4) 施設・設備・用具等の安全点検と安全指導

運動部活動は、学校施設・設備・用具等を活用して行われるものであり、多くの部活動が共用するものであることから、活動に当たっては、顧問等と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切である。顧問等は、生徒に、施設・設備及び用具の適切な使用や点検や確認の徹底が事故の未然防止につながることを認識させ、定期的な安全確認・点検を徹底すること。

【重点項目】

- ① 定期的に点検日を設ける
- ② 活動前の用具等の安全確認
(床板のささくれ、畳・マットの隙間、サッカーゴール・ハンドボールゴール等の固定、防球ネット等の破損、支柱ネジ緩み等)

(5) 学校事故の対応

事故の要因や危険を早期に発見し、速やかに除去するとともに、万が一、事故等が発生した場合に、適切な応急手当や安全措置ができるよう体制を確立して、生徒等の安全の確保することが大切である。校内で事故等が発生した場合には、原則として、その場に居合わせた教職員が速やかに応急手当を行い、必要に応じて救急車等を手配する。また、直ちに他の教職員の応援を求め、役割を分担して、周囲の状況を整え、生徒等の安全を確保し動揺を抑える。

【応急手当を行う際の留意点】

突然倒れた場合などは「119番」に通報し救急車が到着するまでの間、その場で心肺蘇生等の一次救命処置が求められる。事故等の態様によっては救命処置が一刻を争うことを理解し、行動しなければならない。

ア 被害児童生徒等の生命に関わる緊急事案については、管理職への報告よりも救命処置を優先させ迅速に対応する。

イ 教職員は事故等の状況や被害児童生徒等の様子に動揺せず、またその他の児童生徒等の不安を軽減するように対応する。

(6) 熱中症防止の対応

夏季の高温下におけるスポーツ活動では、通常の活動より生徒の身体への負荷が増加することを認識することが重要である。顧問等は、トレーニング負荷には限界があり、それを越えると身体機能の破綻が起ることや、高温下では身体への負担が一層大きくなり、トレーニング負荷の限界が早まったり、低くなったりすることを理解した上で、気象条件や環境要因に応じたトレーニング計画を立てる必要がある。また、トレーニングによる心身の機能の向上は、トレーニング後に休養をとり、疲労回復することで得られることから、夏季の高温下におけるトレーニングでは、生徒のコンディションに応じ、定めている曜日以外にも休養日を設けるなどの配慮を行うこと。部活動顧問等には、生徒の体調等を把握し、生徒一人一人の状況に応じた適切かつ綿密な計画を立て活動を実施することや、水分補給や日頃の健康管理の必要性を、生徒にも十分指導すること。

*「暑さ指数（WBGT）を基準とした部活動の運動・行動の指針」の詳細については別表①②参照。

2 運動部活動における安全対策状況調査結果を踏まえた安全対策のポイント

(1) 陸上競技

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動や種目と練習場を共用で使用する際の、投てき物の他選手への衝突、他競技選手との衝突、他の部活動のコート外に飛んだボールとの衝突。 ・投方向の確認不足による投てき物の衝突（後ろ向きの準備局面からの投動作、回転系は前後左右 360 度に大きく失投する可能性があり）。 ・網状の防護ネット等の整備不良（「たわみ」がある場合、投てき物が当たった場合に 1～2 m ほど伸びるので、ネット間近にいることは危険）。 ・不整地箇所やカーブが急な箇所での転倒や捻挫。 ・長距離種目の野外走やロード走の際の車等との接触事故。 ・自然環境下での練習における熱中症や低体温症。
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動や種目等と時間帯や練習場を分けるなどの対策を講じる。 ・スピード練習時は他部活のボールが飛んでこない様、協力を求める。 ・投てき練習は顧問がつけない場合は実施しない。特にも飛距離がでる（円盤・ハンマー・槍）投てき練習は、周囲に人がいない十分なスペースを確保してから実施する。 ・投てき者は確実に周囲の安全を確認し、大声で「行きます」又は「投げます」と周知し、必ず自ら前方と周囲の者の反応を確認する。すべての安全が確認できた時に初めて投てき動作に入る。 ・周囲の者は投てき物が落下するまで投てき物から目を離さない。 ・設備がない場合や活動に支障があるなどの理由で、投てき種目の環境が充実した近隣校や公共施設を利用する。 ・練習場所を共用している場合、「投てき方向の工夫」などの対策を講じ実施する。 ・声が聞き取りにくい状況の場合には、ハンドマイク等を使用するなど、確実に伝わるよう工夫する。 ・投てき物が落下する可能性のある場所に、生徒が立ち入らないようにコーンやネット等で明確に練習場所を区分する。 ・砂場を利用しての跳躍練習は、必ず砂を掘り起こし柔らかくして実施する。 ・走路の整地に努め、陥没や落下物に注意を払う。 ・薄暮時のロード走等では反射材を身に着ける。 ・気温や湿度に応じて、練習時間帯を変更し、室内練習に切り替える。 ・夏場のトレーニングの際は、熱中症対策として経口補水液等を常備する。 ・練習開始前に体調の確認をし、体調不良や睡眠不足の際には練習をしない。

(2) ウェイトトレーニング (共通)

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・練習場所の未整理、安全具の未装備（プレートの左右のバランス確認、プレートが落下しないように留め具でしっかりと固定されているか、ベルトやシューズ、バンテージなど必要な安全具が装着されているか）。 ・用具の破損や器具の整備不良。 ・個々の能力以上による練習、誤ったフォームによる練習。 ・十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足。 ・周囲の安全確認、選手同士の声掛け、意思疎通の怠り。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・使用前の器具、用具の点検を十分に行う。 ・ストレッチ等を練習の前後に必ず行う。 ・軽い重量からウォーミングアップを行う。 ・正しいフォームを身に付ける。 ・使用する器具の安全確認を怠らない。 ・外したバーベルの整理整頓を行う。 ・利用者、補助員ともに使用上の決まりを守り、安全を最優先する。

(3) 学校外の施設を利用するなどの活動の場合 (共通)

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・移動中の事故。 ・不慣れな設備への対応。 ・指導者不在時での活動における怪我等。 ・緊急時の対応。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルメットを着用すること。*令和6年度からヘルメット着用義務化 ・交通ルール、交通マナーの厳守。 ・自転車には所定のステッカーを貼る。 ・防犯登録・自転車保険への加入。

(4) 弓道

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・道場の安全管理が不十分で、矢が道場外に飛び出して、人に当たる危険性が高い。 ・弓に傷があって、引き分けた際に裂けて射手がけがをする危険性が高い。 ・矢が短く引き分けた際に弓の中に入り込み飛び出したり、折れて射手に当たったりする危険性が高い。 ・矢取りの際に射手との連絡が不十分で、矢取りに入った者に矢が当たる危険性が高い。 ・巻き藁に放った矢が、跳ね返り射手に当たる危険や外れて周囲の者に当たる危険性が高い。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な施設（弓道場・アーチェリー場）・用具の安全点検を徹底する。 ・指導者の許可無しに行射をしないルール・マナーを遵守する。 ・安全な場所以外では絶対に弓を引かない。 ・たとえ矢をつがえていなくても、人のいる方向に弓を引かない。 ・巻き藁練習を行う際には、的前に立たないことと、前後左右の近い所に人がいないことを確認する。 ・一人一人の上達に応じた練習メニューを提示する。 ・自己の技能に応じた強度の弓具等を使用する。

(5) バスケットボール

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コート外エリアが十分に確保できない体育館壁への激突（頭部打撲、脳挫傷）。 ・汗でフロアが濡れたことによる転倒。 ・対人練習時の相手との接触による怪我（バランスを崩して転倒）（相手の肘等の接触）。 ※ リバウンド時において、肘で顔面を打つことや振り回した手などが口に当たって歯牙を損傷する。 ・着地やストップ、方向転換といった動作が原因で発生する膝の怪我。 ・足首の怪我（靭帯損傷、半月板損傷等）。 ・バスケットボールのリング等の固定金具が外れることによる事故。 ・移動式ゴールの転倒や支柱への衝突等による事故。 ・他の部活動の練習区域で起こる怪我。
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・練習場所の環境を整備する（不要な物品を置かない等）。 ・汗拭き用雑巾を準備する。 ・筋力トレーニング、体幹トレーニング、柔軟性のある体づくりにより怪我を防止する。 ・審判役を配置し危険な接触プレーを理解させる（フェアプレーの理解）。 ・こまめな水分補給及び気温、室温に応じた練習内容への変更を適切に行う（練習量や練習強度を調整）。 ・身体接触が禁止されていることを理解させ、ルールを守り、身体接触を避けてプレーする態度を身に付けさせる。危険なプレーに対しては必ず注意する。 ※ 特にジャンプして空中にいる選手に対する接触や着地点に入るようなプレーは重大なけがを招く可能性があることを十分理解させ、絶対に行わない。 ・設備の破損や不安定な体勢からの落下を防ぐため、バスケットリングをつかむことができる生徒に対しては、リングにぶら下がらないように注意する。 ・生徒に常に目を配り、事故が発生した際に速やかに対処できるように適切な応急処置や心肺蘇生法を確認しておく。 ・体育館などで、他の部活動の練習区域にボールが入り込まないよう防球ネットの設置を確認する。

(6) バレーボール

<p>予想される危険</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット張りの際の事故（支柱転倒等）。 ・コート外エリアが十分に確保できない体育館の壁への激突。 ・汗でフロアが濡れたことによる転倒。 ・フロアに滑り込んだ際、フロアがささくれ状になっている、または、くぎ等の突起物によつての切創・挫創。 ・他の部活動の飛球等による怪我（生徒同士の衝突等）。
<p>事故防止対策</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・複数でのネット張りをローテンション化する。 ・練習場所の環境を整備する（不要な物品を置かないなど）。 ・衝突の可能性があるがスペースの都合上、整理できないものについては、クッション材等で覆う。 ・フロアを使う前に数人でモップ掛け等を行い、複数の目でフロアの状況を確認する。 ・汗拭き用雑巾・タオルを準備する。 ・練習中にフロアの汗拭き係を常に配置する。 ・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。 ・防球ネットを活用する。

(7) 卓球

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球台開閉時の転倒による事故。 ・他の部活動の飛球によるけが（生徒同士の衝突、ラケットによるけが）。 ・熱中症（競技の特性上、暗幕や窓を閉めることが求められるため）。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・卓球台の準備は複数名で行う。 ・他の部活動との距離を確保する。（各活動場所の距離感、卓球台の向きの工夫） ・こまめな休憩と水分・塩分を補給する。

(8) ソフトテニス

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・ラケットを振った際の事故。 ・コートで転倒した際の擦過傷・捻挫打撲等。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の安全確認と声を出しての確認を行う。 ・練習メニューの事前計画とコントロールを行う。 ・こまめに水分補給をおこなう。 ・患部を水で冷やす。 ・帽子を着用する。 ・メディカルバッグを常備する。

(9) バドミントン

予想される危険	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動の飛球による怪我（生徒同士の衝突、ラケットによる怪我）。 ・ラケットを振った際の他生徒の怪我。 ・シャトル等を踏むことによる怪我。 ・閉め切った体育館での練習による脱水症状や熱中症。 ・破損したラインテープによる転倒。 ・ネット設置（支柱、ネット固定器具等）における事故や怪我。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none"> ・他の部活動との距離を確保する（各活動場所の距離感、卓球台の設置方向の工夫）。 ・周囲の安全確認を徹底する。 ・活動前及び活動中、こまめにフロアの整備を行う。（モップ掛け等）。 ・使用用具の安全確認を徹底する。（ラケットの破損等）。 ・練習中はこまめに水分補給する。

(10)野球・ソフトボール

予想される危険	<ul style="list-style-type: none">・複数のボールを使用する際、予期しない方向からの飛球による事故や怪我。・狭い場所での素振りによる怪我。・落雷による事故。・他の部活動（サッカー等）の飛球による怪我。・バッティング用ゲージ転倒による事故。
事故防止対策	<ul style="list-style-type: none">・接触が起きにくい球技での予期しない接触が重大事故につながりやすいことを留意する。・活動中の部員との意思確認、事前の確認、声掛け等の徹底を行う。・他の部活動や種目等と時間帯や練習場を分けるなどの対策を講じる。・電子ホイッスル鳴動による飛球の注意喚起を行う。・練習場所を共用する場合、「打球の方向の工夫」などの対策を講じ実施する。・他の部活動の状況（ボール等）を確認する。・照度が不足した環境では、練習を中止する。・こまめな水分補給及びアイシング及びメディカルバッグを常備する。

(11) その他

上記（1）～（10）以外の活動について

- ・他の人と組み合うなど接触を伴う活動に留意すること。
- ・原則として接触が起きにくい球技での、予期しない接触が重大事故につながりやすいことを留意すること。
- ・種目の特性や活動内容に応じた安全対策を講じて行うこと。
- ・気象状況の変化に応じた適切な活動を行うこと。

3 部活動における事故防止のためのチェックリスト

1 学校における安全管理体制の構築	<input type="checkbox"/> 学校の部活動方針について理解しているか。 <input type="checkbox"/> 部活動における安全対策マニュアル等を整備しているか。 <input type="checkbox"/> 活動目標を明確にした上で適切な指導計画を作成しているか。 <input type="checkbox"/> 生徒の健康状態に配慮した練習日数や練習時間が設定されているか。 <input type="checkbox"/> 競技等の特性を踏まえ、それぞれの特有の危険性に配慮した適切な活動内容を設定しているか。 <input type="checkbox"/> 顧問不在時の対応のルールを決め、指導体制や監視体制ができているか。 <input type="checkbox"/> 連絡通報体制、救急体制は整備されているか。 <input type="checkbox"/> 救助用具が適切に配置されているか。 <input type="checkbox"/> A E Dの使用を含む救急法等の職員及び児童生徒の研修（講習）を実施しているか。 <input type="checkbox"/> A E Dの設置場所やA E Dの携行について適切に実施されているか。
2 事故防止のための安全に配慮した適切な指導	<input type="checkbox"/> 健康観察により、生徒の心身の健康状態の把握に努めているか。 <input type="checkbox"/> 競技等に適した準備運動や補助を行っているか。 <input type="checkbox"/> 段階的指導（体格差・体力差や個人の能力等に配慮した指導）をしているか。 <input type="checkbox"/> 気象状況の変化に応じた適切な活動になっているか（気温、天候、日没時等）。 <input type="checkbox"/> 休憩や水分及び塩分補給など、適切に行っているか。 <input type="checkbox"/> 顧問不在時の自主的な練習時における内容（基本練習に限るなど危険性の低い内容等）を徹底しているか。
3 日常の活動に潜む危険性（複数の部活動が施設を共用する際の留意点）	<input type="checkbox"/> 同一場所で複数の部活動が活動する場合の練習場所の区分けや時間帯をずらすなどの工夫がされているか。 <input type="checkbox"/> 体育館・グラウンド等を共用または隣接した場所で活動する際のルールを明確にしているか。 <input type="checkbox"/> 活動施設の状況に応じた適正人数及び活動内容になっているか。 <input type="checkbox"/> ヒヤリハット事例の情報共有が適切に行われているか。
4 施設・設備・用具等の安全点検と指導	<input type="checkbox"/> 定期的に点検を実施しているか。 <input type="checkbox"/> 活動場所に危険物を置いていないか。 <input type="checkbox"/> 用具・器具等が正しく設置されているか。破損はないか。 <input type="checkbox"/> 固定する必要がある用具・器具がしっかりと固定されているか。 <input type="checkbox"/> 用具管理の指導を徹底しているか。

医療機関連絡先一覧【学校医】

名 称	電話番号	休診	備考
(内科) 桜井医院 岩崎雅	0197 - 23 - 7151	木・土午後	水沢吉小路 3
(眼科) 鈴木眼科吉小路 鈴木武敏	0197 - 22 - 2522	水・木	水沢吉小路 16
(耳鼻科) とみた医院 富田ナナ子	0197 - 22 - 3000	木・土午後	(耳鼻科休診中)
(歯科) 油井歯科 油井諒子	0197 - 25 - 7422	水・土午後	水沢袋町 2 - 21
(薬剤師) 及川薬局 菊池志乃	0197 - 23 - 2632		水沢横町 81 - 2

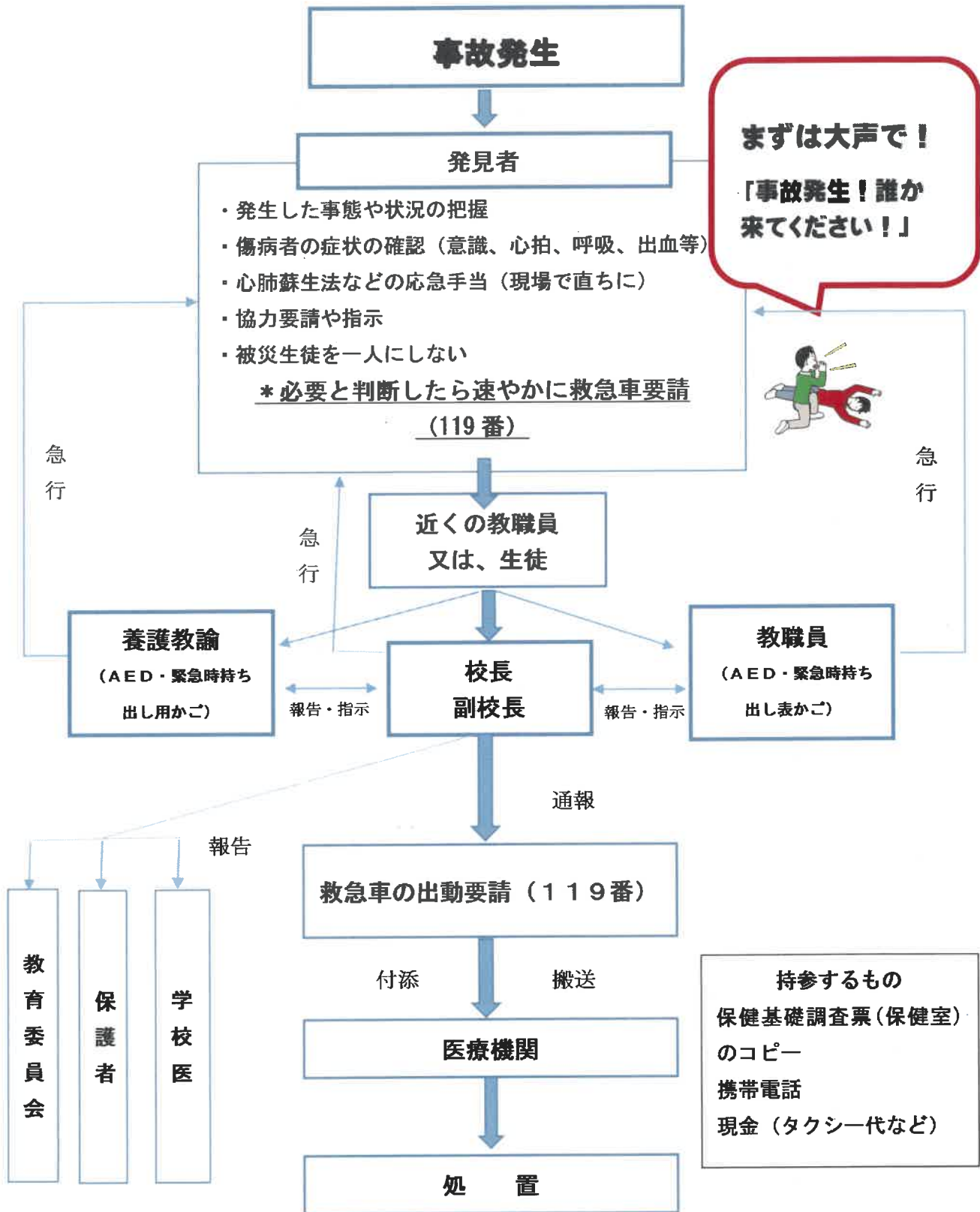
医療機関連絡先一覧【総合病院】

名 称	電話番号	備考
水沢病院	0197 - 25 - 3833	
県立胆沢病院	0197 - 24 - 4121	
まごころ病院	0197 - 46 - 2121	

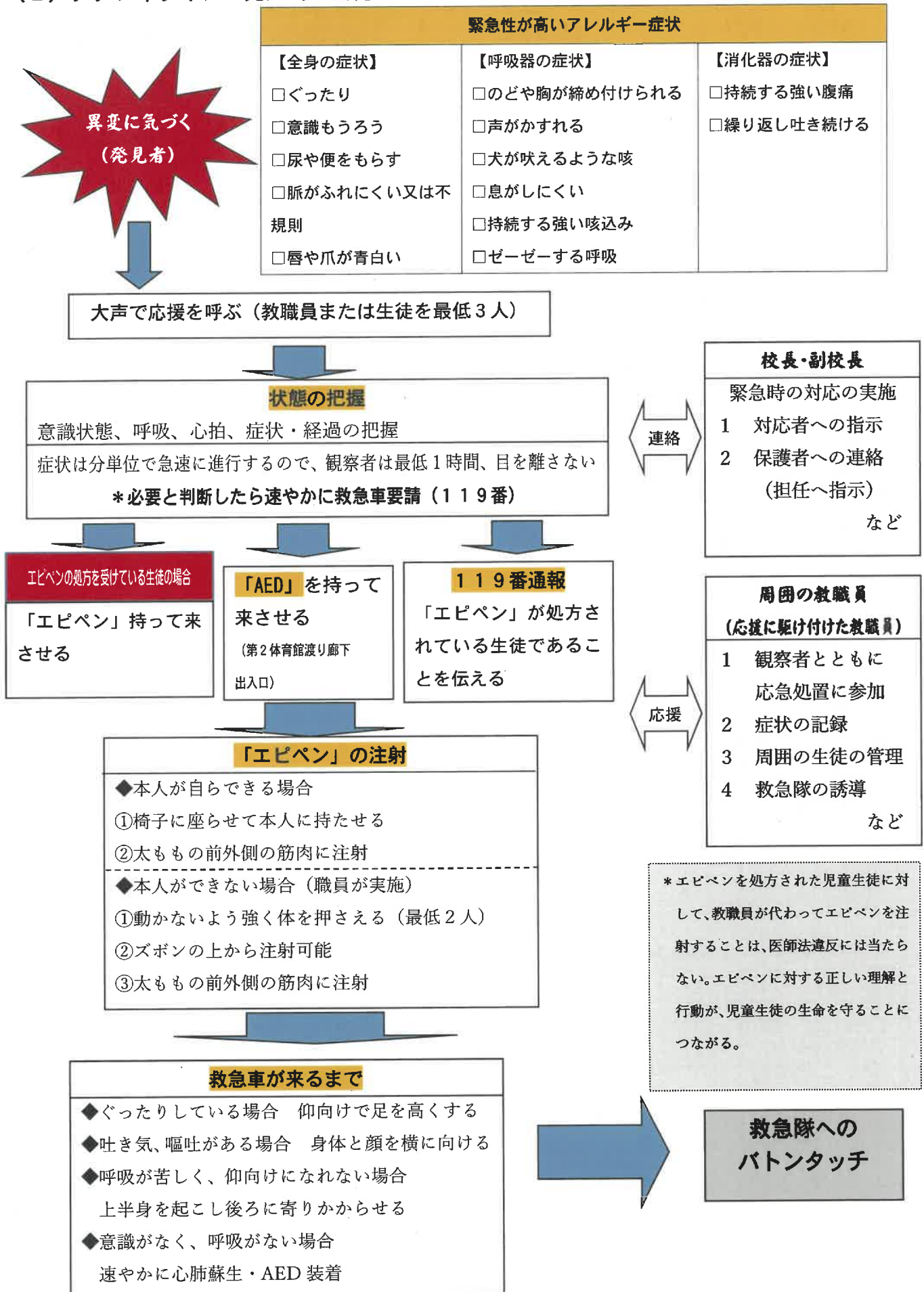
学校事故発生時の対応について

厚生部

(1) 緊急連絡体制



(2) アナフィラキシー発症時の対応について



学校から医療機関へ搬送する場合

<医療機関連絡時の留意事項>

学校名・生徒名・事故の状況を説明し、受診の了承を得てから移送する。

<保護者連絡時の留意事項>

怪我等の状況を丁寧に説明する。「～らしい」など、あいまいな情報は避ける。

保護者が希望する医療機関の確認をする。保険証の持参を依頼する。

救急車の要請基準

- 1 意識の消失が持続する。
- 2 呼吸困難、呼吸がない状態が持続する。
- 3 ショック状態が持続する。(顔面蒼白、気力の消失、冷や汗など)
- 4 けいれんが持続する。
- 5 激痛の持続を訴える。
- 6 大量の出血がある。
- 7 骨の変形を起こした。
- 8 大きな開放創がある。
- 9 広範囲の熱傷を受けた。



救急車の呼び方

- 1 119番にダイヤルする。「救急車をお願いします。」
- 2 所在地 奥州市水沢字土器田1番地 県立水沢商業高等学校
電話番号 0197-24-2101
- 3 該当者の人数、性別、年齢を伝える。
※どこで、どうして、そうなった
- 4 救急車到着までの時間と、それまでに必要な処置を聞く。
- 5 入り口で救急車を誘導する。(正門付近に職員1名)



(3) 緊急時使用物品の設置場所

A E D (第二体育館渡り廊下出入口)



車いす (保健室内)



担架① (1階 保健室前の廊下)



担架② (2階 さわやかルーム前の廊下)



松葉づえ (保健室内)



保健基礎調査票

(保健室内執務機の左)



緊急時持ち出し用かご (保健室入口付近)



(緊急時持ち出し用のかごの内容)

血圧計、体温計、パルスオキシメータ、Qマスク(人工呼吸用マスク)、記録用紙、筆記用具、緊急時連絡体制、アクションカード、タオル、ビニール袋など

【別表①】 暑さ指数（WBGT）を基準とした部活動の運動・行動の指針

水沢商業高等学校

熱中症予防対策として、環境省が発表する地域の暑さ指数（若柳）をもとに部活動（運動部・文化部）の活動について次のように取り扱うこととする。

期間：9月30日まで ※暑さ指数：観測地点別の日最高数値 ※参考：岩手県立学校熱中症対策ガイドライン（岩手県教育委員会）

【暑さ指数の把握方法】

通常授業日	生徒指導部・厚生部（8：00 確認）→観測地点（若柳）28℃（厳重警戒）以上の場合管理職に報告→管理職が朝会にて指示
夏季休業中	各部顧問が暑さ指数を把握→観測地点（若柳）31℃以上で活動を行う必要がある場合管理職に報告 ※「環境省熱中症予防情報サイト」を活用（全国の暑さ指数>暑さ指数（WBGT）の実況と予測>地点を選択（東北地方・岩手県・若柳）

【運動・行動の指針】

暑さ指数（WBGT） 環境省発表（若柳）	注意すべき 生活活動の目安	日常生活における 注意事項※1	熱中症運動指針※2	本校の指針
危険 31℃以上	すべての生活 活動でおこる 危険性	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。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止 する。特に子供の場合は中止 すべき	部活動は原則禁止（運動部・文化部） ※特別な事情があり活動を行わなければならない場合、以下の 条件を満たすことを必須とする。 ①活動前に管理職に活動時間・内容を申し出る。 ②開始から終了まで部活動顧問が必ずつき指導を行う。 ③30分ごとに活動場所の暑さ指数を測定（職員室の暑さ指数計 活用）し、数値が上がってくる場合は速やかに中止する。 ④「熱中症予防の運動指針」厳重警戒のレベル、「日常生活にお ける注意事項」に添って活動内容を検討、水分補給・休憩をと る。 ⑤活動前後の健康観察を徹底する。活動前に体調不良を訴える 者は運動させない。活動後に不調を訴える者は、保護者に連絡 の上安全な方法で帰宅させる。 (裏面へ)

厳重警戒 28～31℃未満	すべての生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意する。	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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。	①開始から終了まで部活動顧問が必ずつき指導を行う。 ②30分ごとに活動場所の暑さ指数を測定し、数値が上がってくる場合は速やかに中止する。 ③「熱中症予防の運動指針」、「日常生活における注意事項」に添って活動内容を検討、水分補給・休憩をとる。 ④活動前後の健康観察を徹底する。活動前に体調不良を訴える者は運動させない。活動後に不調を訴える者は、保護者に連絡の上、安全な方法で帰宅させる。
警戒 25～28℃未満	中等度以上の生活でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	積極的に休息 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分おきぐらいに休憩をとる。	①「熱中症予防の運動指針」、「日常生活における注意事項」に添って活動内容を検討、水分補給・休憩をとる。 ②活動前後の健康観察を徹底する。活動前に体調不良を訴える者は運動させない。活動後に不調を訴える者は、保護者に連絡の上安全な方法で帰宅させる。
注意 21～25℃未満	強い生活活動で起こる危険性	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。	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、運動の合間に水分・塩分を補給する。	①「熱中症予防の運動指針」、「日常生活における注意事項」に添って活動内容を検討、水分補給・休憩をとる。 ②活動前後の健康観察を徹底する。活動前に体調不良を訴える者は運動させない。活動後に不調を訴える者は、保護者に連絡の上安全な方法で帰宅させる。

※1 日本生気象協会

※2 日本スポーツ協会

【別表②】 熱中症の応急手当パネル

応答が鈍い、意識が朦朧としている、言動が不自然など

少しでも意識障害がある場合には、熱射病（重症）を疑い救急車要請

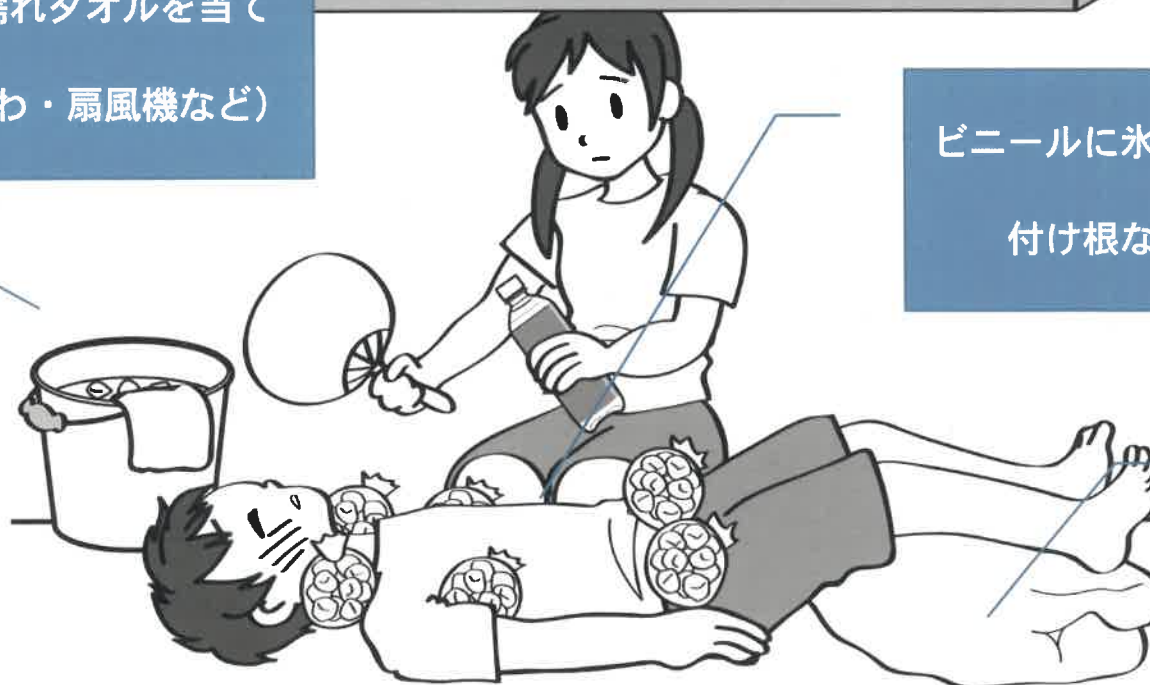
救急車到着までの間、積極的に体を冷やす

日陰に移動させる

体に水をかけたり、濡れタオルを当てて、風を当てる（うちわ・扇風機など）

ビニールに氷を入れ、頸部・脇の下・足の付け根などの大きな血管を冷やす

バスタオル等で足を高くして寝かせる
吐き気がある場合は禁止（裏面の体位）



吐き気・嘔吐がある場合の体位

