

熱中症対策ガイドライン

岩手県立水沢工業高等学校 厚生部

1 熱中症の症状及び重症度分類

熱中症とは「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称。

分類	症状	応急処置・対応
軽症 (応急処置と見守り)	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、意識障害を認めない。	・涼しい場所で安静にする。 ・衣類を緩める。 ・体を冷却する。 ・スポーツドリンク等で水分補給する。
中等症 (医療機関へ)	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下。	中等症の症状が現れたり、すぐに軽症に改善がみられない場合は、 すぐ病院へ搬送(119番通報) 。
重症 (入院加療)	自力で水分補給ができない、意識障害、高体温、寒気を訴える、繰り返す嘔吐、言動がおかしい、けいれん、手足の運動障害等。	救急車要請

2 実践的な予防措置

(1) 熱中症予防の原則

体温の上昇と脱水を抑えることが基本である。暑い環境下に長時間いることを避け、活動中の生徒の状態をよく観察して異常がないかを確認すること。

日本スポーツ振興センターが示す「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つを挙げている。

〈熱中症予防の原則〉

- ① 環境条件(気温、湿度、気流等)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(体調、既往症、体型、水分補給の有無等)
- ④ 服装に気をつけること
- 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

(2) 熱中症予防のための職員の役割

管理職	副校長(不在時は厚生部)は環境省が発表する暑さ指数を朝会連絡に入力し、特に注意が必要な日は、朝会、校内放送等で生徒全体に注意喚起を行うこと。
厚生部	暑さ指数の掲示を含めた熱中症予防のための情報を発信すること。
全教員	熱中症について、随時保健指導を行うこと。
担任 教科担任 部顧問	生徒が活動する前に一人ひとりの健康観察を行うこと。特に「睡眠不足」や「体調不良」等に注意すること。また、適宜気温や暑さ指数を確認すること。活動中、具合が悪くなった場合は我慢をしない、水分は自由に補給して良い等の指導を行うこと。
	活動する場合、活動量・活動内容・活動時間・活動場所等を変更するなど柔軟に対応すること。また、水分補給や休息を積極的に励行すること。
	運動を伴わない活動に切替えるなど、無理な活動をさせないこと。
	万が一、生徒が熱中症で倒れた場合、早急に対応すること。 また、緊急体制や救急処置等を生徒と共有しておくこと。
	教科担任や部顧問が不在になる場合は、周りの職員に声を掛けておくなど、生徒だけの活動にならないように注意をすること。

※授業や行事担当職員は、必要に応じて職員室中央黒板付近に設置された黒球式熱中症計を用いて計測を行い、授業内容を検討する。

(3)活動の制限等の検討について

- ①WBGT 予測値が厳重警戒である 28℃以上の時間帯がある場合には必要に応じて検討する。
- ②熱中症予防対策メンバー:校長、副校長、教務部長、生徒指導部長、総務部長、学科長、厚生部長、養護教諭。
- ③活動の制限等を行うと決定した場合、全職員に周知徹底を図る。
- ④授業短縮、部活動中止等、時程の変更があった場合は保護者への連絡を行う(一斉メール活用)。

◆ 本校における暑さ指数(気温)ごとの職員の判断や行動の目安

WBGT	気温	分類	校長※1	学校行事等責任者	担当職員
31℃以上	35℃以上	(ア)屋内外で身体を動かす活動 体育祭・校外活動・体育授業等	原則中止(休止、延期、内容変更等含む)を検討し、指示	①生徒の健康状態の情報収集 ②会場の環境状態の把握 ③行事の中止・形式変更について管理職に指示を仰ぐ。	①活動の一旦停止を指示 ②生徒の健康状態の把握 ③会場の環境状態の把握 ④行事等の責任者に報告
		(イ)屋内の活動 始業式・終業式・全校集会・講演会等	原則実施形式の変更または中止を検討し、指示 例)短縮、放送による実施		
28～31	31～35	(ア)屋内外で身体を動かす活動 (イ)屋内の活動	原則活動時間の短縮等を検討し、適宜必要な指示を仰ぐ。	上記①②に同じ活動時間の短縮等について管理職に判断を仰ぐ。	①生徒への体調管理・把握の指示 ②生徒の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認 ④行事等の責任者に報告
25～28	28～31	(ア)屋内外で身体を動かす活動 (イ)屋内の活動	状況把握に努め適宜必要な指示	①暑さによる体調不良の生徒等がいれば状況を把握 ②会場の環境状態を把握 ③状況を管理職に伝える。	
21～25	24～28				

※1 校長不在時は副校長が指示。管理職不在時は生徒指導部長が指示。

3 熱中症事故に係る対応

(1)熱中症発生時の基本的対応

★反応が鈍い・意識が無い場合は、すぐに救急車を要請し、AEDを使用した心肺蘇生を行う。

職員の対応	熱中症の症状	応急処置
安静、早退の判断	めまい、筋肉痛、筋肉の硬直、手足のしびれ、気分の不快 等	・涼しい場所へ移動させる。 ・衣類を緩める。 ・体を冷却する。
病院受診の指示	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 等	・スポーツドリンク等で水分補給する。 ・症状を観察し、記録する。
救急車要請	自力で水分補給ができない、意識障害、高体温、寒気を訴える、繰り返す嘔吐、言動がおかしい、けいれん、手足の運動障害等	・症状が悪化する場合は、躊躇せずに救急車を要請する。

※詳細は熱中症対応マニュアル参照のこと。

本校では環境省が発表する熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート・暑さ指数をもとに熱中症対策を行います。LINE アプリを活用した熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信も行っていますので、LINE を使用されている方は右の QR コードをご利用いただけます。



(2)熱中症発生時の役割分担

校長(副校長)	担 当 職 員 応 援 職 員	養 護 教 諭	担任・副担任
・厚生部職員及び他の職員(可能限り担任または副担任を含む)に応援を指示。 ↓ ・担当教員、生徒から情報を聞き、事故の経緯を正確に把握し、記録する。 ↓ ・重大事故の場合は速やかに県教委に第一報を入れ、指示を受ける。 ↓ ・報告書の作成(救急搬送時)	・生徒の意識の有無、顔色、脈拍等確認。 ・涼しい場所などに移動し、体を冷やす等の応急処置。 ↓ ・周囲にいる教職員・生徒に「校長(副校長)、養護教諭、他職員への連絡」を依頼。 ↓ ・他の生徒を救急活動の障害にならない場所に移動させる。 ↓ ・他の生徒の動揺を抑える。 ・救急隊の進入路の確保。 ・救急隊員を誘導。 ↓ ・救急車に同乗。 ↓ 〈病院において〉 ・医師に事故発生時の状況や応急処置の状況を説明。 ・医師から負傷の状況、診断、治療内容等を聞き、校長(副校長)へ連絡。	・該当生徒の応急処置。 ・重症度により救急車の出動を要請(119番)。 ・救急車到着までの間、心肺蘇生法等の適切な処置をとる。 ↓ ・救急隊員に発生時の状況や応急措置の状況を説明。 ・搬送先の病院へ向かう。 ↓ ・報告書の作成(救急搬送時)	・保護者に概要を報告。→希望する病院があるか確認。希望する病院がない場合、救急隊が搬送先を決定する。 ↓ ・保護者に搬送先を連絡し、病院へ向かう。 ↓ ・保護者と合流し、状況を説明。生徒引き渡し。
〈事後の危機管理〉 ・被害生徒保護者への対応 ・PTA等への説明 ・原因究明と再発防止への取り組み	・顧問等が家庭を見舞うなど誠意ある対応。	・災害共済給付の説明と手続き	・担任等が家庭を見舞うなど誠意ある対応。

●救急時の医療機関

- ① 救急車 119
- ② 救急指定病院
 - 県立胆沢病院 24-4121
 - 県立江刺病院 35-2181
 - 奥州市総合水沢病院 25-3833
 - 奥州病院 25-5111
 - 奥州市国民健康保険まごころ病院 46-2121

熱中症対応マニュアル

症 状	生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り、めまい、立ち眩み、倦怠感、頭痛、吐き気・嘔吐、意識障害、けいれん、高体温 等
-----	---

※生徒の命を最優先に考え、熱中症による事故防止のために適切な措置を講じること。

《発見者・対応者》

- ① 呼びかけに反応するか、自力で動くことができるか確認し、記録を開始する
- ② 涼しい場所へ避難させ、衣類をゆるめ体を冷やす。
- ③ 顔色が悪い場合は、足を高くして横にする。
- ④ 自力で水分補給ができるか確認する。
- ⑤ どのような症状があるか、いつもと様子が同じか確認する。



【救急要請が必要な場合】

- ① 声をかけても反応が鈍く、意識がはっきりしない。
- ② からだに触れると暑い。または寒気を訴えている（寒気を訴えても温めない、冷やす）。
- ③ けいれんや手足の運動障害がある。
- ④ 自力で水分をとることができない。

★反応が鈍い・意識が無い場合は、すぐに救急車を要請し、AEDを使用した心肺蘇生を行う。

職員の対応	熱中症の症状	応急処置
安静、早退の判断	めまい、筋肉痛、筋肉の硬直、手足のしびれ、気分の不快 等	・涼しい場所へ移動させる。 ・衣類を緩める。 ・体を冷却する。
病院受診の指示（救急車要請）	頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感 等	・スポーツドリンク等で水分補給する。 ・症状を観察し、記録する。
救急車要請	自力で水分補給ができない、意識障害、高体温、寒気を訴える、繰り返す嘔吐、言動がおかしい、けいれん、手足の運動障害 等	・症状が悪化する場合は、躊躇せずに救急車を要請する。

熱中症の症状を知っておこう

分類	症 状	重症度
I 度	・めまい・失神（立ちくらみ） ・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがえり） ・手足のしびれ・気分の不快	
II 度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III 度	・II度の症状 ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） ・高体温（からだに触ると熱い）	

軽症

意識ははっきりしている。徐々に改善している場合のみ、現場での応急処置と見守りでよい。

中等症(医療機関へ)

中等症の症状が現れたり、すぐに軽症に改善がみられない場合は、すぐ病院へ搬送(119番通報)

重症(入院加療)

最悪の場合には死亡する。重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される。

<熱中症の応急処置フローチャート>

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り、めまい、立ちくらみ、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない、倦怠感、虚脱感、頭痛、吐き気・嘔吐、失神、意識障害、けいれん、高体温 等

質問して応答を見る

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしている？

はい

- ★応答が鈍い
- ★言動がおかしい
- ★意識がない
- ★ペットボトルの蓋を開けられない 等

チェック2

呼びかけに
応えますか？

いいえ

応援職員要請
救急車要請！
AED・心肺蘇生

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす。

- ・氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やす（製氷機は保健室内）
- ・濡れタオルを体にあて、風を送り冷やす

チェック3

ペットボトルのフタを自力で
開けられますか？
水分を自力で飲むことができますか？

はい

水分・塩分を摂らせる。
（経口補水液を推奨）

いいえ（疑いも含む）

涼しい場所へ避難させ、
服をゆるめ体を冷やす。
無理に水分をとらせず
救急車を待つ。



チェック4

症状はよくなりましたか？

いいえ

医療機関を受診させる。

状態が悪化傾向であれば
119番通報を躊躇しない。

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう。

本人が倒れた時の状況を知っている人が付き添うと良い。



熱中症予防に係わる部活動の在り方について

生徒指導部

- 1 下記の場合は、原則として、部活動を禁止とする。ただし、特別な事情があつて活動する場合は、校長の許可を得て活動すること。
 - (1) 熱中症予防情報サイト(環境省)で、「熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」が発表されている場合。
 - (2) 気温が35℃以上、または奥州市の「暑さ指数が31以上」である場合。
- 2 それ以外の場合は、下記に注意して活動すること。
 - (1) 奥州市の「暑さ指数が28～31未満」の場合は、熱中症の危険性が高いので、体温が上昇しやすい激しい運動は避け、10～20分ごとに休憩をとること。
 - (2) 10～20分ごとに、水分や塩分の補給をすること。
 - (3) 一人でも体調に異変が生じた場合は、直ちに全体の活動を中止すること。
 - (4) 活動開始前のミーティングで、水分や塩分補給の在り方、休憩時間など、熱中症予防指針を明確に確認すること。また、体調が少しでも悪くなったら、直ちに申し出ることを確実に伝えること。
 - (5) 天候、活動内容、場所等の状況により、無理に活動せず、自粛したり、運動を伴わない別の活動に切り替えたりするなど、適切な判断のもとで活動すること。
 - (6) その他、生徒一人ひとりの状況に応じて必要な対策を個別に講じるなど、十分な注意喚起に努めること。

<部活動に関する指針>

気温 (参考)	奥州市の暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防部活動指針	
35℃以上	31以上	部活動は原則禁止	・特別な場合以外は、部活動を禁止とする。 (特別な事情があつて活動する場合は、許可を得ること)
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の体温が上昇しやすい運動は避けること。 ・10～20分ごとに休憩をとり、水分や塩分の補給すること。
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、水分や塩分を補給すること。 ・激しい運動は30分ごと休憩をとること。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	・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や塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	・適宜、水分や塩分の補給を行う。