

# 長崎市立福田中学校 部活動時における熱中症対策ガイドライン

(5～10月を基準とした高温期)

- ①活動前の『健康観察』を確実にし、その時点で身体的に不調がある場合は練習内容を工夫したり見学させたりする。場合によっては家庭に連絡して保護者に迎えにきてもらい帰宅させること後から、熱中症の症状が悪化していないか、保護者に電話連絡を入れること
  - ②練習中は、指導者（顧問教師、外部コーチ、部活動指導員）または、保護者がつくこと
  - ③生徒が不調を訴えた場合、様子を観察して適宜休憩させる等の措置を行い、絶対に無理はさせないこと
  - ④顧問は、必ず練習前に、練習場所の『暑さ指数』を計測し、活動時間、練習メニューや休憩の回数、個人差・体力差等を考慮して練習を行うこと（暑さ指数を記録しておくこと）
  - ⑤県に『熱中症警戒アラート』が発令された場合は、活動場所での暑さ指数の結果をもとに管理職に判断を仰ぎ、中止や延期、練習内容の変更等について協議する
- ※『熱中症警戒アラート』は、2020年から、暑さ指数の値が33以上予測された場合に、県民に注意喚起をするため、気象庁と環境省から県レベルごとに前日17時及び当日5時の1日2回発令される。地域差があるため、この情報をもとに、活動場所で随時、暑さ指数を計測しなければならない

## 1 暑さ指数 (WBGT) と学校の対応

※『暑さ指数 (WBGT)』とは、人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射（ふくしゃ＝地面からの照り返し）などの周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標のこと、熱中症を防止するための指標となっている  
 (公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (2019)」を参考にしています

| 暑さ指数 (WBGT)             | 部活動の対応                                                      | 予防のための運動指針                                                                                                                                          | 日常生活での留意点                  |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 指数：31以上<br><b>危険</b>    | 原則として<br>運動禁止                                               | 運動は禁止                                                                                                                                               | 外出はなるべく避け<br>涼しい室内で過ごす     |
| 指数：28～31<br><b>嚴重警戒</b> | ○激しい運動や持久走など、<br>体温が上昇しやすい運動<br>は中止                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の危険性が高い</li> <li>・体温が上昇しやすく下がりにくいような運動は避け、頻繁に休息、給水、塩分補給を行う</li> <li>・体力が落ちている、暑さに慣れていない人は運動中止</li> </ul> | 外出時は炎天下を避け<br>室内温度の上昇に注意する |
| 指数：25～28<br><b>警戒</b>   | ○積極的に休息をとり<br>適宜、水分・塩分補給を行う<br>○30分おきの休憩をとり、<br>水分・塩分を補給させる | <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の危険性が増す</li> <li>・積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分の補給をさせる</li> </ul>                                                   | 積極的に休息をとる                  |
| 指数：21～25<br><b>注意</b>   | ○熱中症の兆候に注意<br>○運動の合間に積極的に<br>水分・塩分補給を行う                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症による死亡事故が発生する可能性がある</li> <li>・熱中症の兆候に注意</li> </ul>                                                        | 意識して給水、塩分補給をする             |
| 指数21未満                  |                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・通常は危険度は低いが、適宜水分・塩分補給が必要、また、市民マラソンではこの条件でも熱中症が発生するので注意すること</li> </ul>                                        | 適宜、水分・塩分を補給する              |

※暑さ指数の単位は、気温と同じ℃で示されますが、その値は、気温とは異なります。この表では省略しています。

## 2 熱中症の症状・重症度分類と対応

| 重症度        | 分類               | 症状                                                                                                                                                         | 対応                                                               |
|------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| I度<br>軽症   | 熱けいれん<br><br>熱失神 | ○筋肉痛 筋肉の硬直<br>発汗に伴う塩分の欠乏が原因で、足、腰、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる<br><br>○めまい・失神<br>「たちくらみ」の状態 炎天下にじっと立っていたり、運動を止めた直後に起こることが多い<br>・脈拍変化（速く、遅く） ・顔面蒼白<br>・呼吸回数増加 ・唇のしびれ | 0.2%食塩水、スポーツドリンク等を補給<br><br>換気の良い、涼しい場所で足を高くして寝かせる<br>① 救急車要請を検討 |
| II度<br>中等症 | 熱疲労              | ○頭痛、吐き気、嘔吐、下痢、倦怠感、虚脱感<br>・体がぐったりする ・力が入らない<br>・判断力、集中力の低下                                                                                                  | 生理食塩水（0.9%食塩水）などの濃いめの食塩水の補給・病院で点滴等<br>① 救急車要請を検討                 |
| III度<br>重症 | 熱射病              | ○上記II度の症状に加えて<br>☆意識障害 けいれん 手足の運動障害<br>・呼びかけや刺激への反応がおかしい<br>・体にガクガクとひきつけがある<br>・まっすぐに走れない、歩けない<br>☆高体温 体温39度以上 体に触ると熱い                                     | ① 救急車要請<br>② 身体全体の冷却措置                                           |

### 【プールでの熱中症の危険】

- ①熱中症予防の観点に立った場合、**気温よりも水温を重視**すること
- ②発汗していることに気が付かないことがあるので、適宜、給水・塩分補給をさせる  
☆**中性水温（水温が体温に影響を与えない温度）は、33～34℃**
  - 1) この温度よりもプールの水温が高い場合、適宜休憩時間を設け、プールから上がりシャワーや風通しの良い日陰で休憩するなど、体温を下げる工夫をすること  
(水泳による運動で、熱が体内にこもりやすく、発見が遅れる可能性がある。)
  - 2) WBGT 31以上で日差しが強い場合、水から出ている頭部への軸射熱の影響による熱中症に十分気を付けること

※熱中症は、症状がだんだん重くなることがよくあります。たとえ、本人が大丈夫と言ってもそれを過信せず、指導者がしっかりと見極め、適切に休憩させるなどの処置をしていきましょう

- ① 熱中症対応用のOS-1等は、保健室、職員室の冷蔵庫に置いています。  
(OS-1は、脱水症のための食事療法(経口補水療法)に用いる経口補水液です。軽度から中等度の脱水症状における水・電解質の補給・維持に適した病者用食品です。)  
(OS-1を飲んで、無味または甘く感じたら脱水症状の可能性が高いと言われています。)
- ②土日、祝日など、学校休業日の緊急給水対応については、各部でも行うこと  
(スポーツドリンク等を適宜、準備するなど)
- ③運動時にはマスクは厳禁 汗を吸ったマスクは呼吸を妨げますので休憩時にも注意すること
- ④汗を吸いすぎた衣服は汗の蒸発を妨げ、体温を逃がしにくくなります。着替えのシャツなども準備させるのも有効です。
- ④養護教諭又教頭は、熱中症警戒アラートが発令されたら、職員室の黒板に、熱中症警戒アラートの表示を行い、注意喚起をお願いします。