

令和7年度

学校における熱中症対策

長崎市立虹が丘小学校

熱中症とは・・・体温を平熱に保つために汗をかき、そのことで体内の水分や塩分（ナトリウムなど）が減少したり、血流が滞ったりして、体温が上昇し、重要な臓器などが高温にさらされたりすることで発症する障害・・・死に至る可能性のある病態。

熱中症予防措置

1 環境条件の把握

《熱中症特別警戒アラート及び警戒アラート・予防情報メール等で確認》

■当日の朝、タイムカード用モニターに表示する。

※朝は大丈夫であっても、実測値により、1日の途中で運動場等の使用を中止する場合もある。その際は、放送等で全校に伝える。

暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	乾球温度 (気温)	注 意 す べ き 活 動 の 目 安	日 常 生 活 に お け る 注 意 事 項	熱中症予防運動指針	本校の対応
31℃以上	35℃以上	すべての活動でおこる危険性	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。特に子どもの場合は中止すべき。	運動場・体育館使用中止ー水泳以外の体育はなし。
28～31℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動中止) 熱中症の危険性が高いので、 <u>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。</u> 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	水筒持参。運動場では帽子着用。他、予防運動指針に基づく。体育館では大型サーキュレーター使用。
25～28℃	28～31℃	中 等 度 以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険性が増すので <u>積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。</u> <u>激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。</u>	同上
21～25℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働には発生する危険性がある。	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、 <u>運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。</u>	同上(大型サーキュレーター使用可)

2 基本的予防措置(児童への指導)

① 暑さを避ける

【屋内】

○エアコン・扇風機で温度を調節(室温をこまめに確認:室温 25~28℃、湿度 30~80%を目安に)・こまめに換気

【屋外】

○必ず帽子を着用させる。日陰を利用させる。こまめに休憩をとらせる。

② こまめな水分補給(1日あたり1.2Lが目安)

○室内、屋外に限らず、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給させる。

○活動中、活動後に限らず、活動前にも水分を補給させる。

③ 感染症感染予防対策より熱中症予防策を優先

※熱中症の可能性が高いと判断した場合はマスクを必ず外させる。

※体育の授業ではマスクの着用は必要なし。見学は日陰にて。

熱中症発生時の対応

① 観察

○熱中症の症状がないか

めまい、ふらつく、足がもつれる、突然座り込む、立ち上がれない、大量の汗、倦怠感、脱力感、吐き気、嘔吐、頭痛、顔面蒼白、けいれん、筋肉の硬直、高体温 など

○意識障害はないか

応答が鈍い、言動がおかしい、応答がない(意識がない)

② 対応—他の児童に職員室(管理職、養護教諭)へ連絡させる。

○応答あり

・涼しい場所へ避難・衣服を緩める・体を冷やす・水分と塩分を補給
→経過観察—状況によって医療機関受診(保護者に依頼)

○応答なし・応答が鈍い→救急車要請!保護者に連絡

※救急車要請は管理職、保護者への連絡は担任を基本とする。

・涼しい場所へ避難・衣服を緩める・迅速に体を冷やす(濡れタオルで体を濡らす・扇ぐ・氷で首の付け根、わきの下、脚の付け根を冷やす)