

熱中症対策マニュアル

鶴岡市立大山小学校

I 基本姿勢

1 熱中症の理解

- 死に至る危険なものであることを強く認識するとともに対応策や初期症状等の十分な理解に努める。
- 大人よりも子どもが熱中症に陥りやすいことを認識する。
- 注意や警戒で未然防止が可能なものであり、自然災害ではないことを認識する。
- 個々の体力や体調、睡眠、スポ少などの日頃の屋外での運動経験などによっても異なることを十分に認識する。

2 熱中症予防のための活動指針と対応との関係

暑さ指数 (℃)	乾球温 (℃)	熱中症予防のための活動指針・対応		
			屋 外	屋 内
31	35	運動は原則中止	特別の場合以外は中止 原則、外遊びの禁止	状況に応じ、エアコンのある部屋に避難 状況に応じ、安全な時間帯を見ての下校
		嚴重警戒 激運動中止	激運動は避ける 積極的に休息を取り、水分補給	授業中でも積極的に水飲みタイムをとる 水筒を机脇に常備し、ズックをぬぐ エアコンのある教室を積極的に使用する
28	31	警 戒	積極的に休息を取り、水分補給	休み時間に加え、授業や活動
25	28	積 極 的 休 息	30分おきにぐらいに休息	の前後には必ず水分補給
21	24	注 意	運動の合間に水分補給	休み時間ごとの水分補給
		積 極 的 水 分 補 給	水分は多めに摂取	
		ほ ぼ 安 全	適宜水分補給を行う	適宜水分補給を行う
		適 宜 水 分 補 給		

※ 暑さ指数（WBGT）：気温と湿度、輻射熱に関係する値を組み合わせて計算する指数

※ 屋外気温の目安はプールの温度計を基準にする（日直による確認）。※今年はコアラの脇とメガホン

※ あくまでも目安であり、温度や湿度との関係や個々の体力・体調により異なることを自覚する。特に湿度が高い場合や風がない場合は、低い気温でも症状が出る可能性があることを認識する。

II 対応策

1 熱中症情報の確認

環境省熱中症予防情報サイトから1日の熱中症情報を引き出し、対策を考える。

◇PC用：<http://www.wbgt.env.go.jp/>

◇携帯電話用：<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

熱中症情報を職員室ホワイトボードに掲示し、周知徹底を図る。

2 健康観察の徹底

(1) 朝の会

- 発熱、吐き気、頭痛、めまいなどの訴えがないか十分に確認する。
- 睡眠が十分にとれたか、朝食を食べてきたかについて十分に確認する。

(2) 活動の開始時

○活動前に不調を訴えている子どもがいないか十分に確認する。

(3) 活動中

○行動がいつもと異なる子どもがいないか十分に確認する。

(4) 活動終了後

○活動後に不調を訴えている子どもがいないか十分に確認する。

3 こまめな水分補給の指示

(1) 活動前と活動後は、水分補給を指示する。

(2) 喉の渇きを感じなくても水分補給をするように指導する。

(3) 活動中でも、必要に応じて水分補給を認めるとともに、いつでも水分補給が可能なように水筒を身近に置かせる。

(4) 校外での活動の際は水分に加えて塩分や糖分の補給も考えて指導者が準備携行する。

4 活動させる場合の対応策の徹底

(1) 活動前に、気温、湿度、風速等を把握し、活動が可能な状況か判断する。

(2) 屋外で活動させる場合は、熱がこもらない服装（ドライシャツ・短パンなど）、帽子の着用、タオルの準備など活動にふさわしい身支度を調べさせる。

(3) 体育、陸上練習、野外観察、校外学習等、屋外での活動は必要最小限の時間に留める。また、順番待ちの児童は、日陰で待機させるなどの指示を行う。なお、体調不良で見学する児童は、屋外に出さない。水泳学習の見学者は気象条件によっては会議室で待機させる。

(4) 校外で活動させる場合には、指導者は、予備の水分（経口補水液等）や保冷剤などを携行する。

(5) 集団活動の場ではお互いに配慮し合う指導を行う。

5 熱中症が疑われる場合

(1) 1人でも熱中症が疑われる児童が出た場合は、速やかに活動を中止し、エアコンのある部屋へ避難し、十分な休息と水分補給をさせる。

(2) 熱中症が疑われる児童については、適切な処置を行う。

○初期症状の場合は、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所に避難させる。

（熱中症が疑われる場合は基本は保健室）

○衣服をゆるめ、体を冷やすことに努め、水分を補給させる。

○回復の傾向が見られない場合は保護者に連絡し、医療機関への受診をすすめる。

○重症の場合（自力で水が飲めない、意識がないなど）は、速やかに救急搬送を要請する。

6 家庭への啓蒙を図る

(1) 水筒：水・麦茶・お茶（運動時はスポーツドリンクも可）

※スポーツドリンク、経口補水液（水1L 塩小さじ1/2 砂糖小さじ6）は保健室に準備

(2) 衣服：吸汗・速乾素材の洋服の着用をすすめる

○炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材を避ける

○登下校・外遊びの帽子の着用を徹底する

○汗ふきタオルやハンカチの携帯を徹底する

○状況によっては、ネッククーラーも可とする

(3) 熱中症の理解を深める

○命に関わることにつながる危険性がある病気であることを伝える

○症状を軽く考えず、受診をすすめる