

熱中症対応マニュアル (南アルプス市「学校における熱中症対策ガイドライン」参照)

南アルプス市立八田中学校

熱中症に対する理解

- *重症化すると「全身の倦怠感」「脱力」「意識障害」などの症状が現れ、場合によっては死に至る。
- *体が暑さに慣れていない時期や湿度が高く風の弱い日などは、気温があまり高なくても熱中症のリスクは高まる。
- *学校での熱中症による死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、屋内スポーツでも厚手の衣類や防具を着用するものは多く発生している。また、長時間にわたって行うスポーツで多く発生しており、それほど気温が高なくても(25℃から30℃程度)湿度が高い場合は死亡事故が発生する。

熱中症防止対策

《体育や部活動等の時間》(プールの授業はプール使用規定に準ずる)

- ・熱中症が予想される5月から10月末までは、暑さ指数(WBGT)測定器を活動場所(グラウンド・体育館等)に設置し、指導者はその数値を確認して活動を判断する。(暑さ指数に応じた熱中症予防運動指針を遵守する中で、環境条件に応じた活動等を行う)
- ・こまめに水分補給を行うことと、随時日陰で休憩することに留意し、暑さに身体を徐々に慣らしていく。(運動後はクーリングダウン)
- ・体調がすぐれない場合等は申し出ることの指導を行い、個々の条件を考慮した(個人に応じた)活動内容にする。
- ・半袖・短パンを着用させ、シャツはズボンから出す等、服装に気を付ける。(帽子の着用、マスクを外させる等についても指導する)
- ・具合が悪くなった場合は直ちに運動を中止し、必要な措置を行う。

《体育以外の授業中・休み時間等》

- ・年間を通して水筒を持参させ、休み時間等に水分を摂らせる。特に5月から10月末までの暑さが厳しく熱中症のリスクが高まる期間は、授業中であっても生徒各自の判断で水分を摂ってよい。また教科担任も水分補給と室内温度に気を配る。水筒の中身は水類、お茶類、スポーツドリンクとするが、熱中症のリスクが高まる期間はスポーツドリンク(水で薄めるとよい)を推奨する。
- ・エアコン使用については基本「エアコン使用規定」に準ずるが、昨今の異常気象を考え、使用期間や使用時間、温度設定など、気象状況を判断し、弾力的に運用する。(命に係わることなので絶対に無理や我慢をさせない)
- ・暑さ指数(WBGT)が31度に達した場合、休み時間は涼しい屋内で過ごす。

《熱中症が疑われたなら》

- ・まずは涼しい場所に避難(移動)させて身体を冷やす。(水をかけたり、濡れタオルや氷で頸部、脇、太もものつけ根を集中的に冷やす)保健室冷蔵庫内に保管してある経口補水液を飲ませる。
- ・熱中症が疑われた場合、回復してもしばらくは横になって様子を見るとともに、保護者に連絡して迎えに来てもらい、病院での受診を勧める。(回復しても一人で帰すことはしない)
- ・重症化すると死に至ることを理解し、躊躇せず救急車を要請する。(管理職等へは事後報告)

救急車要請の判断（以下の症状が見られた場合は直ちに要請）

- * 意識障害（意識がない、意識がもうろう、意味のない発声、言葉が出ない）
- * 運動障害（全身けいれん、ひきつけ、立てない、まっすぐ歩けない、体に力が入らない）
- * 異常な行動や不自然な言動（呼びかけに対して返事がおかしい等）
- * 自力で水分が摂れない
- * 飲んだ水分等を嘔吐

*** 呼吸がなければ直ちに AED と心臓マッサージ（救急車要請と並行）**

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

《熱中症警戒アラート》

- ・発表された地域においては、人の健康に係る被害が生ずる恐れがあるので、暑さから自分の身を守る。（エアコン等により涼しい環境で過ごす・こまめな休憩と水分補給）
- ・涼しい環境以外では、運動等の活動を中止し、屋内や日陰に退避する。

《熱中症特別警戒アラート》

- ・翌日の暑さ指数（WBGT）が 35 度に達すると予想された場合に午後 2 時までに発表されるもので、広域的に過去に例のない危険な暑さとなり、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがある。そのため全ての人がエアコンの効いた室内など、涼しい環境で過ごすことが求められる。学校では、夏季休業中を除いて市教育委員会の指示に従った対応を行う。
- ・夏季休業中に熱中症特別警戒アラートが発令された場合は、翌日の登校、部活動は中止とする。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (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。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	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・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。