

## 趣旨

熱中症は暑熱環境にさらされた状況下での体調不良。重傷の場合は意識障害等も起こりえることから、中山中学校では下記に具体的な対応を定め、生徒の命や健康を守るためにガイドラインを策定します。また、**生徒自身も自分の体調や特性を十分に把握し、早めに先生等に相談することが重要です。**学校での熱中症対策については学校での指数計測等により判断します。

## 熱中症予防の原則

- 1、環境条件を把握し、それに適した運動、水分補給を行いましょう。
- 2、暑さに徐々に慣れていきましょう。
- 3、個人の体調等を各自把握しましょう
- 4、服装に気をつけ、適切な服装を心掛けましょう。
- 5、具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、先生に報告しましょう。

## 普段からの健康管理

- ①睡眠を十分に取ります。
  - ②朝食をしっかり取ります(塩分、ミネラル)
  - ③水分を十分取ります。
- ※寝不足や朝食抜きにより体調を崩す(熱中症になる)リスクが高まります。

## 熱中症予防の留意事項

- ①活動前に各自、適切な水分補給を行うとともに、学校でも必要に応じて**水分や塩分の補給ができる環境や帽子等服装を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行うこと**等の適切な措置を講じます。
- ②熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、**速やかに体を冷却できるよう保健室等で対応できるように備えるとともに、一次救命処置(AEDの使用を含む)や救急要請を行います。**
- ③学校管理下における熱中症事故は、運動部活動の他にも文化部の活動中や屋内での授業中、登下校中においても発生することがあります。休業明け等の体がまだ暑さや運動等に慣れていない時期は熱中症事故のリスクが高いことを認識し、それほど高くない気温(25~30℃)でも湿度等その他の条件により発生していることに留意します。
- ④**学校設備の空調設備を有効に活用する**とともに、活動する場所による空調設備の有無に合わせて活動内容を設定します。
- ⑤**活動の前や活動中に暑さ指数を計測する事とし、熱中症事故の危険度の把握に努めます。**

## 熱中症発生時の対応

- ①熱中症が疑われるときには、**放置すれば重傷に至る緊急事態であることを認識します。**
- ②熱中症の重症度は**I度**(現場の応急処置で対応できる)**II度**(病院への搬送が必要)**III度**(入院し集中治療が必要)を理解し、**II度**以上は直ちに病院に搬送します。

### 〈具体的対応〉

- ①症状の把握(熱中症を疑う症状)
  - ・めまい、失神 ・四肢の筋や腹筋のつり、筋肉痛、筋肉のこむらえり
  - ・全身倦怠感、脱力感、吐き気、嘔吐、頭痛等
  - ・足がもつれる、ふらつき、転倒、突然座る、立ち上がれない等
- ②涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静にさせます。症状が改善しない場合は病院⇒症状が重い場合は救急車を要請します。
- ③養護教諭、管理職に報告。
- ④危機管理体制の構築
  - ・救急車の受け入れ体制
  - ・同乗者の検討
- ⑤保護者への連絡(生徒の状況、搬送先、学校の対応等) 病院に来てもらうよう説明します。
- ⑥生徒の状況を把握し、共有します。
- ⑦災害給付金の申請をお知らせします。
- ⑧再発防止の取組の検討します。

## 熱暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項

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。
31~35℃	28~31	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。
28~31℃	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・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。
24~28℃	21~25	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。

※暑さ指数(WBGT)は熱中症の危険度を判断する環境条件の指数です。単位は気温と同じ℃を用います。また、上記を参考に下記に具体的な対応を定めます。

## 中山中学校での具体的対応について

情報収集・情報発信を  
検討

運動や各種行事の内容変更、中止、延期の判断について検討

体制構築後の検討

### 熱中症警戒アラート

- ①WBGTが31以上が予想される場合に発令
- ②前日17時頃、当日5時頃発令
- ③教職員への情報共有
- ④当日の朝、昼・日向、日陰で暑さ指数の計測
- ⑤活動前中に暑さ指数の計測

### 熱中症警戒アラートの有無にかかわらず

- ①当日の朝、昼、日向日陰での暑さ指数の計測
  - ②活動前中に暑さ指数の計測
- ※熱中症特別警戒アラートWBGTが35以上が予測される場合発令  
①具体的対策の検討

### 生徒の健康状態の収集

#### 事前指導

- ①教職員への熱中症対応等についての共通理解を図ります。
- ②生徒への熱中症についての予防策の周知します。
- ③保護者への熱中症対策ガイドラインを周知します。

### 暑さ指数による具体的対応

- 教職員による翌日(当日)の対応検討
- ①**31以上 屋内外で体を動かす活動⇒原則中止**  
**A 体育等の授業(含むプール)**  
 ...体育館や屋外での活動中止し教室での授業に変更します。(十分な水分補給をしましょう)  
**B 部活動**  
 ...体育館や屋外での活動中止します。教室のエアコンの効いた場所での活動に変更します。(下校前に休養を取り、水分補給しましょう)  
**C 休日の活動**  
 ...同様に原則中止にします。教室等での活動に変更します。  
**D 各種行事**  
 ...生徒の状況や環境を把握し、原則中止や延期、実施形式の変更(オンライン等)とします。  
 ②**28~31 屋内外で体を動かす活動⇒原則活動時間の短縮等を検討します。(十分な水分の補給をしましょう)**  
**A 体育等の授業、部活、休日の活動**  
 ...活動場所の検討 日向での活動から日陰での活動に変更します。グラウンドへの散水等を行います。(下校前に休養を取り、水分の補給をしましょう)  
**B 各種行事**  
 ...生徒の状況や環境を把握し活動時間の短縮の検討や実施形式の変更します。  
 ③**21~28 状況把握に努め、積極的に水分補給を進めます。**  
 ※いずれの場合も体調不良の場合は登校せずに休養をとりましょう。また、体調不良の場合は遠慮せずに大人に伝えましょう。

### 事後対応

- ①熱中症予防体制の見直し  
...熱中症の発生状況や環境の再確認します。
- ②対応環境の整備  
...活動前に暑さ指数計の準備や教室内のエアコンの設定温度の確認 散水等の対策を再度確認します。等
- ③事前準備の重要性  
...熱中症警戒アラート等により事前に対応を周知します。
- ④教職員間の連携構築  
...緊急時等も含め、教職員が互いに状況等を言い合える環境づくりをします。

