

夏季休業中の部活動における熱中症対策について

- 1 目的 夏季休業中の部活動における熱中症対策を十分に施し、生徒及び教職員の命や健康を守る。

2 はじめに

（1）熱中症について

- ① 熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称である。重症になると、「全身の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもある。
- ② 近年、学校の管理下における熱中症は、小学校・中学校・高等学校等を合わせると毎年5000件程度発生している。また熱中症による死亡事故も、年間に0～2名程度と減少傾向にあるが、熱中症に関する正しい知識・対策で、重症化を減らしていく必要がある。

（2）熱中症警戒アラートについて

- ① 熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、環境省・気象庁で新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報提供のことを言う。令和3年度から、高温注意情報に代わる新たな情報発信として全国で本格運用を開始している。
- ② 発表単位は、高温注意情報と同じ発表区域を単位（**茨城県全体を1単位**）としている。暑さ指数（WBGT）予測地点のいずれかにおいて、翌日の日最高暑さ指数（WBGT）を**33以上**と予想した日（前日）の17時頃に「第1号」が発表され、当日5時頃に「第2号」が発表される。
- ③ アラートでは、以下の内容を発表する。
 - ・熱中症への注意を促す呼びかけ
 - ・観測地点毎の日最高暑さ指数（WBGT）
 - ・暑さ指数（WBGT）の目安
 - ・各観測地点の予想最高気温及び前日の最高気温観測地（5時発表情報のみ付記）
 - ・熱中症予防において特に気をつけていただきたいこと
- ④ アラートは、気象庁の防災情報提供システムを通じて地方公共団体や報道機関等に対して発表される。また、同時に以下のウェブサイトに掲載される。
 - ・気象庁ウェブサイト
 - ・環境省熱中症予防情報サイト※土浦市では、気象庁から熱中症警戒アラートが発表された場合に、注意喚起のため以下の内容で防災行政無線の放送が行われる。

「本日、気象庁から熱中症警戒アラートが発表されました。屋外での活動をできるだけ控え、こまめに水分補給をするなど、熱中症に注意してください。」

(3) 暑さ指数 (WBGT) について

- ① 熱中症の危険度を判断する環境条件の指標 (Wet Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度)
暑さ指数は、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、熱収支に与える影響の大きい
①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は気温と同じ℃を用いる。
- ② 暑さ指数 (WBGT) は、温度や湿度などの複数の環境要素を合わせて測定しているため、
場所や時間により変動する。**活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切である。**
- ③ 暑さ指数 (WBGT) 測定装置



暑さ指数 (WBGT) 計がない場合には、環境省が熱中症予防サイトで公開している、日本各地の暑さ指数の実測値や推定値を目安の参考地として活用することができる。

④ 暑さ指数に応じた注意事項等 ※環境省『夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン』

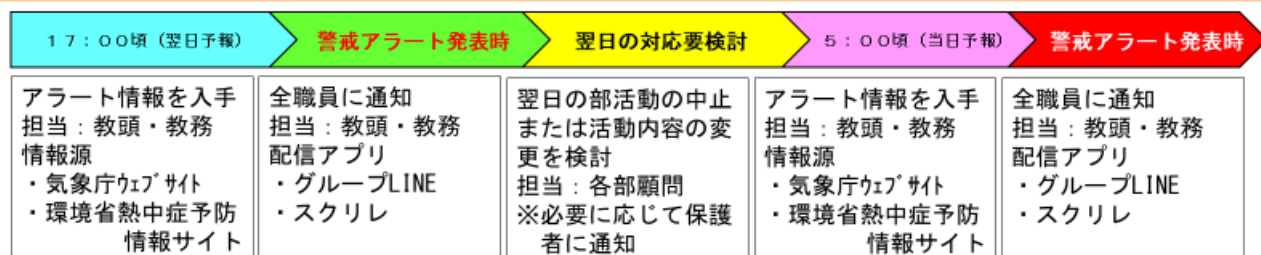
暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度※3	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※4は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	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取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、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
21～25℃	18～21℃	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時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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

※乾球温度＝気温／暑さ指数 33 度以上だと大半の地域で救急搬送者数が急増

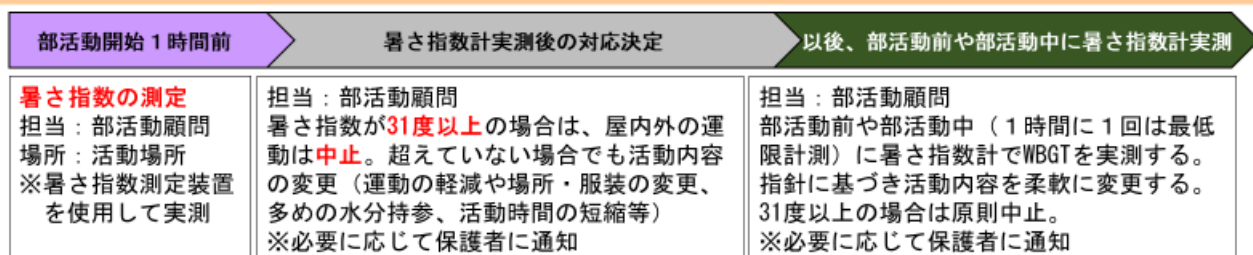
3 熱中症予防措置

熱中症の予防措置

熱中症警戒アラート発表時の対応



警戒アラート発表の有無に関わらず暑さ指数（WBGT）の把握→対応の決定



熱中症警戒アラートは、台風や津波と同様に「**災害**」レベルの警報とされています。また、アラート発表の有無に関わらず、**活動前や活動中に「暑さ指数計」で暑さ指数（WBGT）を実測**することを毎日のルーティンにしてください。

4 生徒への指導のポイント

熱中症予防のために、日頃から教員一人ひとりが心がけるべき指導は以下のとおりです。

- （1）直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避ける。
- （2）屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着にさせる。
- （3）屋内外に関わらず、こまめに水分を補給させ、適宜休憩を設ける。また、終了後の水分補給も忘れないよう指導する。
- （4）常に健康観察（特に集合時）を行い、生徒の健康管理に注意する。体調がすぐれない、朝食を摂っていない、前夜あまり眠れないなどのときは、見学させるなど無理は絶対にさせない。
- （5）生徒の運動技能や体力の実態、疲労の状態等の把握に努め、異常が見られたら速やかに必要な措置をとる。
- （6）生徒が心身に不調を感じたら申し出て、休むよう習慣付け、無理をさせない。
- （7）食事をきちんととり、睡眠時間や休憩時間を十分に確保するよう指導する。
- （8）運動する場合、生徒にマスクを外させる。休憩も同様。ただし、距離の確保や私語厳禁。
- （9）夏休み前に事前指導を行い、生徒の熱中症予防への意識・関心を高める。

熱中症対応フローチャート



熱中症を疑う症状

- 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛など
- 足のもつれ、ふらつき、突然座り込む、立ち上がれない
- 四肢や腹筋のけいれん（つる）と筋肉痛が起こる 等

涼しい場所への避難
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる

意識障害の有無
皮膚の異常なほてりの有無

なし

嘔吐や吐き気の有無や
水分摂取ができるか

水分補給○

吐き気あり
自力水分補給×

救急車（119番）即要請

応急手当を行う

家庭連絡

- ・衣類を緩め、冷却を行う
- ・エアコンの効いた保健室に収容
- ・水をかけたり、ぬれタオルを当てたり、扇風機などで強風に扇ぐ
- ・氷やアイスパックで頸部、脇の下、足の付け根などを冷やす
- ・ホースで全身に水をかけ続ける（水道水散布法）

休養と経過観察
・涼しい場所で休養
・水分と塩分の補給
OS1

症状改善の確認

改善しない

改善した

緊急搬送、医療機関へ

家庭連絡し、迎え
や経過観察の依頼

