

危機管理マニュアル

【熱中症】



北海道伊達高等養護学校

【R6 年度】

6 熱中症

(1) 熱中症とは

① 熱中症とは

- ・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

② 重症度分類と必要な処置

重症度分類	状 態	処 置
重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識がはっきりしている ・手足が痺れる ・めまい、立ちくらみがある ・筋肉のこむら返りがある	経過観察 （当日はスポーツを行わない） ・涼しい場所へ避難する。 ・体を冷やし、水分・塩分を補給する。 ※ 誰かがついて見守り、軽快しなければ医療機関へ。
重症度Ⅱ度 (中等症)	・吐き気、嘔吐 ・頭がガンガンする（頭痛） ・体がだるい（倦怠感） ・意識がなんとなくおかしい	医療機関の受診 ・速やかに医療機関を受診する。 ・体を冷やし、水分・塩分を補給する。 ※ 周囲の人が判断し、少しでもおかしいときはすぐに医療機関へ。
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・呼びかけに対し返事がおかしい ・体がひきつる（痙攣） ・まっすぐ歩けない、走れない ・体が熱い	119番通報 （救急車要請） ・救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却する。

コラム

急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

暑い環境下での運動や作業を始めてから3～4日たつと、汗がより早くから出るようになって、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに3～4週間たつと、汗に無駄な塩分を出さないようになり、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。

このようなことから、急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人などは、暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。暑いときには無理をせず、徐々に暑さに慣れるように工夫することが大切です。



（参考：「熱中症環境保健マニュアル 2022」（環境省））

(2) 予防措置

① 暑さ指数(WGBT)を用いた活動判断

校長は、生徒の熱中症を予防するため、必要に応じて担当職員に指示し、暑さ指数(WGBT)を用いた環境条件の評価を行うとともに、下表に基づいて日常生活や運動の実施可否等に関する判断を下す。

暑さ指数 (WGBT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指数	本校の対応（実施可能ライン）	
				体育・部活動(運動)	作業学習等（※1）
31℃以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。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。	運動は原則中止 運動を中止し、授業内容を変更し、活動していく。	強度の高い作業は避け、授業内容を変更して対応する。
28℃以上 31℃未満		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分おきに休憩を取り、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。	厳重警戒（激しい運動は中止） 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分おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。授業内容を変更して対応する。	（具体例） ・楽な座位、立位、軽い作業 ・手と腕の作業 （点検、組み立てや軽い材料の区分け）
25℃以上 28℃未満	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険性が増すので、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。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険性が増すので、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。	・草むしり、作物の収穫 ・軽量の荷車や手押し車の使用
21℃以上 25℃未満	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働同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	注意（積極的に水分補給） 運動制限をする必要はないが、積極的に水分補給や休憩をとる。	・シャベルの使用、草刈り ・重い荷物の荷車や手押し車の使用
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。	ほぼ安全（適宜水分補給） 水分補給や休憩を適宜とる。	・制限なし

※1 「農林水産業における熱中症対策（農林水産省）」参照。

- 体力づくりの際は玄関に置いてある WGBT 計を持ち出し、リアルタイムで測定し、数字が上がった際には活動を中止します。
- 屋外活動の際は職員室保管の「携帯用 WGBT 計」を持ち出し、教科・作業担当者が身に付け、測定を行います。
- 知的障害、発達障害の特性を考慮します。（「体調の客観視が難しい」、「温度調節が難しい」、「自ら声を掛けることが難しい」等）

② 熱中症防止の留意点

校長は、各教職員に指示して、以下の留意点を踏まえ、教育課程の内外を問わず適切な熱中症の防止措置をとります。

環境の留意点	・直射日光、風の有無：直射日光の下での活動や風がない状態での活動を避ける。 ・急激な暑さ：季節の変わり目などにおいて、急に暑くなったときには注意する。
主体別の留意点	・体力、体格の個人差：肥満傾向、体力の低い児童生徒には注意する。 ・健康状態、体調、疲労の状態：運動前の体調チェック、運動中の健康観察を行う。 ・暑さへの慣れ：久しぶりに暑い環境で体を動かす際には注意する。 ・衣服の状況など：衣服は軽装で透湿性や通気性のよい素材とし、直射日光は帽子で防ぐ。
運動中の留意点	・運動の強度、内容、継続時間：部活動におけるランニング、ダッシュの繰り返しに注意する。また、プールは、暑さを感じにくい但实际上には発汗しているため気付かないうちに脱水を起こしやすいことなどが、熱中症の原因になることに注意する。 ・水分補給：0.1%～0.2%程度の食塩水やスポーツドリンク等をこまめに補給する。 ・休憩のとり方：激しい運動では、30分に1回の休憩が望ましい。

③ 生徒に対する熱中症に関する指導

校長は、各教職員に指示し、生徒に対して以下の指導を行うことにより、熱中症の未然防止に努めます。

- ・暑い日には、帽子を着用する、薄着になる、運動するときはこまめに水分を補給し、休憩を取るなど、熱中症防止のための対応をとること。
- ・暑い日の運動前には、「体調チェック表」を用いて体調を確認すること。
- ・気分が悪い、頭が痛いなど、体調に異変を感じた場合は、躊躇なく申し出ること。

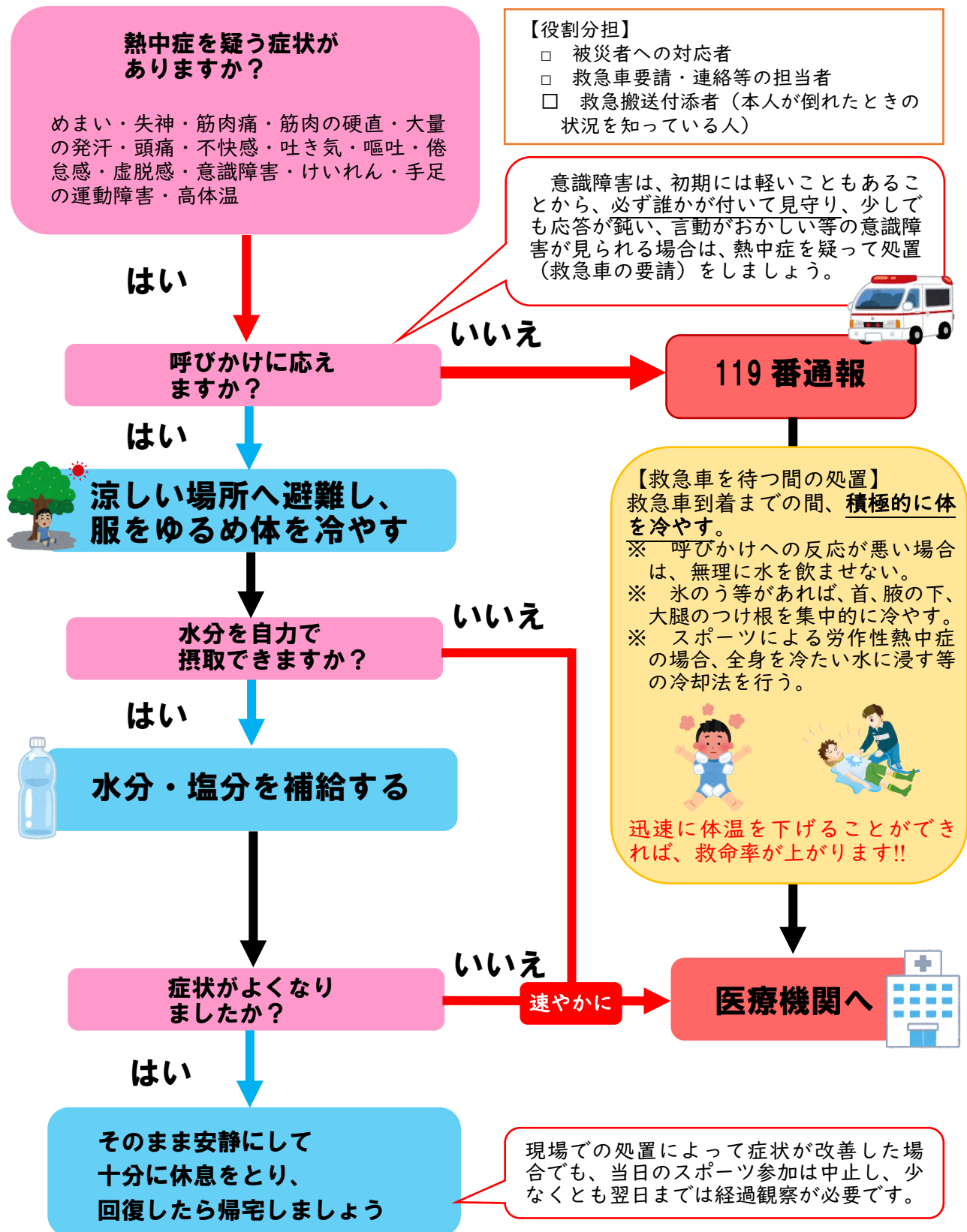
④ 体育、行事、部活動、屋外作業学習時等の体調チェック項目

熱中症を防止するためには、生徒が自ら体調管理等を行うことができるよう、適切に指導する必要があります。体育や部活動の運動前に、「体調チェック表」を基に自分の体調を確認することや、生徒同士で互いに水分補給の声かけを行うこと、体調不良を感じた場合には躊躇なく教職員に申し出ることなどについて、生徒への指導を行います。また、生徒の障害特性を考慮し、職員からの声かけを積極的に行い事故の未然防止に努めます。

● 体調チェック項目

- ☐ 睡眠不足になっている（前夜、よく眠れなかった等）
- ☐ 朝食を抜くなど、食事をとれていない
- ☐ 疲れがたまっている
- ☐ 熱がある（熱っぽい）、喉が痛いなど、風邪の症状がある
- ☐ 腹痛がある、下痢をしている
- ☐ 胸の痛み、息苦しさがある
- ☐ 手・足（関節など）に痛みがある
- ☐ その他、身体に痛みがある
- ☐ 暑さの中での運動は久しぶりである

(3) 熱中症への救急処置



(参考：「熱中症環境保健マニュアル 2022」(環境省)
「スポーツ事故ハンドブック」(独立行政法人日本スポーツ振興センター)
「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」(文部科学省))