

那覇市立小中学校  
熱中症対策ガイドライン

令和5年8月

那覇市教育委員会

# 1. 熱中症について

熱中症は、「暑熱環境にさらされた」状況下での体調不良の総称です。

熱中症の症状には、典型的な症状が存在しません。暑さの中において具合が悪くなった場合には、まず、熱中症を疑い、応急処置あるいは医療機関へ搬送するなどの措置を講じるようにします。

熱中症は死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により重症化を回避し後遺症を軽減することもできます。しかし、熱中症の現状をみると、熱中症の知識の普及は進んでいますが、まだ十分に普及しているとはいえないでしょう。

## (1) 熱中症の起こり方

私たちの体は、運動や体の営みによって常に熱が産生されるので、暑熱環境下でも、異常な体温上昇を抑えるための効率的な体温調節機能が備わっています（図1の上）。

暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への放熱により体温低下を図ることができます。

また汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われる（気化熱）ことから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように私たちの体内で本来必要な重要臓器への血流が皮膚表面へ移動し、また大量に汗をかくことで体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの脱水状態に対して、体が適切に対処できなければ、筋肉のこむら返りや失神（いわゆる脳貧血：脳への血流が一時的に滞る現象）を起こします。そして、熱の産生と熱の放散とのバランスが崩れてしまえば、体温が急激に上昇します。このような状態が熱中症です（図1の下）。

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、輻射熱、気流）及び体（体調、年齢、暑熱順化の程度等）と行動（活動強度、持続時間、水分補給等）の条件が複雑に関係しています（図2）。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。

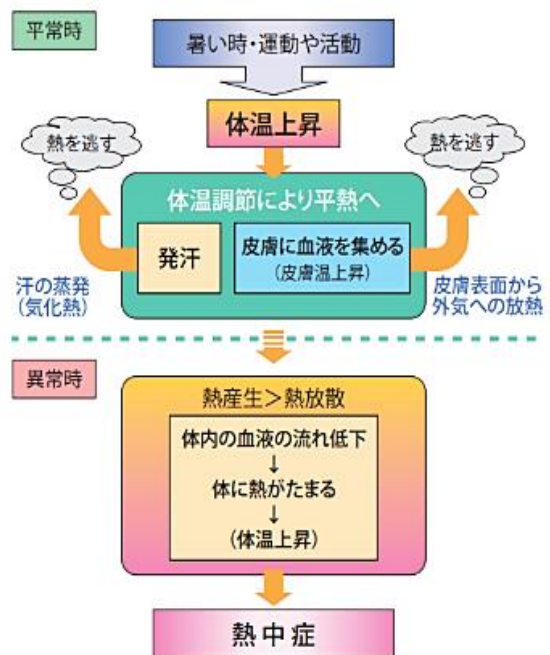


図1 熱中症の起こり方（熱中症環境保健マニュアル2022. 環境省）



図2 熱中症を引き起こす条件（熱中症環境保健マニュアル2022. 環境省）

## (2) 熱中症の症状及び重症度分類

「暑熱環境にさらされた」という状況下での体調不良はすべて熱中症の可能性がります。軽症である熱失神は「立ちくらみ」、同様に軽症に分類される熱けいれんは全身けいれんではなく「筋肉のこむら返り」です。どちらも意識は清明です。中等症に分類される熱疲労では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等が見られます。最重症は熱射病と呼ばれ、高体温に加え意識障害と発汗停止が主な症状です。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には早期に死亡する場合があります。

日本救急医学会は、熱中症の重症度を「具体的な治療の必要性」の観点から、I度（現場での応急処置で対応できる軽症）、II度（病院への搬送を必要とする中等症）、III度（入院して集中治療の必要性のある重症）の3段階の重症度に分類しています（表1）。

重症度を判定するときに重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には、II度（中等症）以上と判断し病院への搬送が必要です。「意識がない」場合は、全てIII度（重症）に分類し、絶対に見逃さないことが重要です。また、必ず誰かが付き添って、状態を見守ってください。

### 重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイント

- ・意識がしっかりしているか？
- ・水を自分で飲めるか？
- ・症状が改善したか？

熱中症の症状があれば、涼しい場所に移し、すぐに体を冷やしましょう

表1 熱中症症状と重症度分類（(出典：日本救急医学会熱中症診療ガイドライン 2015 を改変)

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
<b>I度 (軽症)</b> (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK
<b>II度 (中等症)</b> (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≤1)		医療機関での診察が必要→体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときは点滴にて)	熱疲労	中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送(周囲の人が判断)
<b>III度 (重症)</b> (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) (D)血液凝固異常(急性期DIC診断基準(日本救急医学会)にてDICと診断)⇒III度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理(体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

## 2. 熱中症の予防策

熱中症は生命にかかわる病気です。学校においても、毎年、熱中症が発生し、不幸にも死亡してしまった例も少なからずあります。しかし、熱中症は、予防法を知っていれば、発生や悪化させることを防ぐことができます。

日常生活における予防は、体温の上昇と脱水を抑えることが基本です。そのため、まず大切なのは、暑い環境下に長時間いることを避けることです。学校生活の中では体育・スポーツ活動において熱中症を発症することが多く、スポーツなどの体を動かさず状況では、それほど気温の高くない環境下でも熱中症を引き起こすことがあります。暑くないから大丈夫と思うのではなく、活動中の児童や生徒の状態をよく観察して、異常がないかを確認することが大切です。

「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー（独立行政法人日本スポーツ振興センター）」では、体育・スポーツ活動における熱中症予防原則として、以下の5つを挙げています。

### <熱中症予防の原則>

1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
2. 暑さに徐々に慣らしていくこと
3. 個人の条件を考慮すること
4. 服装に気を付けること
5. 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

### (1) 環境条件の把握

環境条件の指標としては、気温、湿度、輻射熱を合わせた「暑さ指数 (WBGT※) が望ましい」とされています。まず、WBGT 計で計測し、環境条件を把握します。ただし、暑さ指数 (WBGT) 計がない場合は、乾球温度 (気温) や湿球温度を参考にすることもできます。また、熱中症予防情報サイト (環境省) で、毎年夏季の全国各地の暑さ指数 (WBGT) の値を公表しています。ただし、環境省で公表している値は、実際の活動場所での値ではありません。実際の活動の場は千差万別で、暑さ指数 (WBGT) は熱中症予防情報サイトの推定値とは異なることに注意が必要です。それぞれの活動の場で暑さ指数 (WBGT) が測定できない場合は、少なくとも気温と湿度を測定して、暑さに対し十分な注意を払ってください。\*Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度

### 熱中症予防情報：暑さ指数と熱中症警戒アラート

環境省では、熱中症を未然に防止するため、「環境省熱中症予防情報サイト」を運用し、暑さ指数 (WBGT) の実況値・予測値※等、熱中症予防情報の提供を行っています。また、暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民に暑さを避けることや水分をとるなどの適切な熱中症予防行動を効果的に促すため、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暑さ指数をもとに『熱中症警戒アラート』を発表しています。

#### 『熱中症警戒アラート』の概要

##### (1) 発表基準

発表対象地域内の暑さ指数 (WBGT) 算出地点のいずれかで、日最高暑さ指数を 33 以上と予測した場合に発表

(2) 発表のタイミング 前日の 17 時頃及び当日の 5 時頃に最新の予測値を元に発表

## (2) 運動量の調整

環境条件・体調に応じた運動量（強度と時間）にしましょう。暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にるようにし、休憩を頻繁に入れるようにしましょう。激しい運動では休憩は30分に1回以上とることが望ましいとされています。

## (3) 状況に応じた水分・塩分補給

暑い時期は、水分をこまめに補給します。汗からは水分と同時に塩分も失われます。汗で失われた塩分も適切に補うためには、0.1～0.2%程度の塩分（1Lの水に1～2gの食塩。ナトリウム換算で1Lあたり0.4～0.8g6）を補給できる経口補水液やスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。

人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。

## (4) 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。具体的には、梅雨明け直後など急に暑くなった時（暑さ指数（WBGT）が31以上になる時、2ランク以上高くなった時）等に発生する傾向があります。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生しやすくなっています。これは体が暑さに慣れていないためです。

急に暑くなった時は運動を軽くし、暑さに慣れるまでの数日間は、休憩を多くとりながら、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運量を増やしていくようにしましょう。週間予報等の気象情報を活用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成するとよいでしょう。

## (5) 個人の状態や体調の考慮

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。このほかにも、体力の低い人、暑さに慣れていない人、肥満傾向の人、「筋肉のこむら返り」など軽症でも一度熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動やトレーニングを軽減する、水分補給をしっかりする、休憩を十分とるなど、予防策について特に配慮する必要があります。

## (6) 服装・装具の配慮

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑い時は、服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材のものが適切です。直射日光は帽子等で防ぐようにしましょう。

運動時に身に付けるプロテクターや防具等の保護具は、休憩時にははずすか、緩めるなどし、体の熱を逃がすようにしましょう。

## (7) 具合が悪くなった場合、早めの処置

暑いときは熱中症が起り得ることを認識し、具合が悪くなった場合には、ただちに、必要な処置をとるようにしましょう。

体育・スポーツ活動など学校生活の中で、具合が悪くなった場合には、すぐに活動を中止し、風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させます。水分を摂取できる状態であれ



ば、冷やした水分と塩分を補給するようにします。飲料としては、水分と塩分を適切に補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。ただし、水を飲むことができない、症状が重い、休んでも回復しない場合には、病院での治療が必要ですので、医療機関に搬送します。

応答が鈍い、言動がおかしいなど重症の熱中症が疑われるような症状がみられる場合には、直ちに医療機関に連絡します。それと同時に、現場でなるべく早く冷やし、体温を下げるのが重要です。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるができるかにかかっています。下記に紹介した「どこを冷やすか?」を参考に、全身を冷やすようにします。

### どこを冷やすか?

体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

意識障害が疑われる重症の場合の身体冷却法現場での身体冷却法として、氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされています。学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が次に推奨されています。詳しくは公益財団法人日本スポーツ協会の啓発動画をご覧ください。 <https://youtu.be/g2FZVArhb48>

熱が出た時に顔の額に市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんので、熱中症の治療には効果はありません。

### 3. 熱中症の予防措置

情報収集・発信方法を検討	運動や各種行事等の内容変更、中止・延期の判断について検討	体制構築後の対応を検討
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熱中症に関する情報収集・伝達体制の整備  <u>✓熱中症警戒アラート等の情報収集及び伝達方法等を整備する。</u>            例。担当教職員が熱中症予防情報サイトに登録したメールアドレスに毎日午後5時にメールが届く。その情報を担当教職員が毎日午後6時に全教職員宛にメール等で共有する。(定時に限らず、緊急性がある場合では、校内放送等を活用して適宜発信する。)</li> <li>● 暑さ指数(WBGT)の測定、記録及び教職員への伝達体制の整備  <u>✓暑さ指数(WBGT)の測定タイミング、測定場所及び伝達方法等を整備する。</u>            例。活動前に活動場所の暑さ指数を測定し、記録を取る。測定結果は校内の誰もが見やすい場所に貼り出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 暑さ指数(WBGT)を基準とした運動・行動の指針を設定  <u>✓既存の指針を参考に、暑さ指数(WBGT)に応じた運動や各種行事の指針を設定する。</u>            例。暑さ指数31以上で屋外活動を中止、屋内活動は中止または実施形式を変更する。</li> <li>● 日々の熱中症対策決定のための体制整備  <u>✓運動や各種行事の内容変更や中止・延期における判断を、誰が、いつ、どのように伝えるかの体制を整備する。</u>  <u>✓熱中症警戒アラート発表時の対応も予め設定する。</u>            例。行事の開催場所の暑さ指数を確認し、対応を判断する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者等への事前説明  <u>✓暑さ指数(WBGT)に基づく運動等の指針、熱中症警戒アラートの意味及び熱中症警戒アラート発表時の対応等について保護者に共有する際の担当者、時期、方法を整備する。</u>            例。担当教職員がGW明けに学校だよりに熱中症予防に関する自校の対応等を掲載し、情報を共有する。</li> <li>● 熱中症予防の体制の見直し  <u>✓熱中症発生状況、地域や各学校の状況に応じて適宜体制の見直しを図る。</u></li> </ul>
<b>体制整備のポイント</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓基本的な熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るため講習会を実施する。</li> <li>✓学級担任は、児童生徒等が自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導する。</li> <li>✓近年の最高気温の変化や熱中症発生状況等を確認し、地域や各学校の実情に応じた具体的な予防策を検討する。</li> <li>✓気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成する。</li> </ul>		

## (1) 事前の対応

熱中症を予防するためには気温や湿度など環境条件に配慮した活動が必要です。活動現場の環境条件を把握する指標として暑さ指数（WBGT）が用いられています。暑さ指数（WBGT）を基準とする運動や各種行事の指針を予め整備することで、客観的な状況判断・対応が可能となります。

### 【熱中症予防の体制整備のポイント】

- ① **教職員への啓発**：児童生徒等の熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るため研修を実施する。
- ② **児童生徒等への指導**：学級担任は、児童生徒等が自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導する。
- ③ **各学校の実情に応じた対策**：近年の最高気温の変化や熱中症発生状況等を確認し、地域や各学校の実情に応じた具体的な予防策を学校薬剤師の助言を得て検討する。
- ④ **体調不良を受け入れる文化の醸成**：気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成する。
- ⑤ **情報収集と共有**：熱中症予防に係る情報収集の手段（テレビ・インターネット等）及び全教職員への伝達方法を整備する。
- ⑥ **暑さ指数（WBGT）を基準とした運動・行動の指針を設定**：本ガイドラインや公益財団法人日本スポーツ協会、日本生気象学会の指標を参考に、暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の指針を設定する。
- ⑦ **暑さ指数（WBGT）の把握と共有**：暑さ指数（WBGT）の測定場所、測定タイミング、記録及び関係する教職員への伝達体制を整備する。
- ⑧ **日々の熱中症対策のための体制整備**：設定した指針に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期を日々、誰が、どのタイミングで判断し、判断結果をどう伝達するか、体制を整備する。熱中症警戒アラート発表時の対応も含める。
- ⑨ **保護者等への情報提供**：熱中症対策に係る保護者の理解醸成のため、暑さ指数（WBGT）に基づく運動等の指針、熱中症警戒アラートの意味及び熱中症警戒アラート発表時の対応を保護者とも共有する。

## (2) 授業日の対応

### ① 体育、スポーツ活動時の対策

#### ア. グラウンド・体育館での活動

授業や活動前にグラウンド・体育館などの活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断します。暑さ指数（WBGT）は、測定場所・タイミングで異なります。また、授業が始まると測定が疎かになる場合もあります。測定者も含め測定方法を予め設定することが重要です。また、熱中症警戒アラート発表時には測定頻度を高くし、暑さ指数（WBGT）の変化に十分留意します。

#### イ. 部活動での対策

グラウンド・体育館など活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断することは、体育の授業と同様です。部活動は体育よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着

になれないこと等、よりきめ細かな配慮が必要となります。各競技の中央団体でも熱中症対策のガイドラインを公開していますこれらの情報を踏まえ、各校・各競技の実情に応じた部活動時の熱中症対策を進めましょう。

#### ウ. プールでの活動

プールサイドが高温になりがちなことや水中においても発汗・脱水があることに留意し、他の体育活動時と同様に熱中症予防の観点をもった対応が求められます。

## 学校屋外プールでの熱中症対策例



### ② スポーツ活動以外の対策

#### ア. 各種行事での対策

運動会、遠足及び校外学習等の各種行事を実施する場合には、計画段階、前日までに行うこと、及び当日に行うことに分けて対策を講じることで、計画的に安全管理を行うことができます。特に、前日に発表される熱中症警戒アラートを参考に、安心して行事を実施できる準備を心がけましょう。

#### イ. 教室内の授業

空調設備が設置された教室では、空調設備を利用して教室内の温度を適切に管理します。また、空調設備が設置されていない教室では、換気や扇風機等の使用を行った上で、適宜水分補給を行うよう指導することが大切です。

#### ウ. 登下校時

基本的な熱中症の予防策（「2.熱中症の予防策」を参照）を踏まえ、児童生徒等に涼しい服装や帽子等の着用、適切な水分補給について指導します。また、保護者に対しても熱中症対策の案内



を送付するなど注意喚起を行います。

③ 週休日、休日、学校休業日の対応

週休日等の部活動及び各種行事（PTA 活動等）における熱中症対策も基本的には、授業日と同様に暑さ指数（WBGT）に応じた対策となります。ただし、真夏には暑い日中は避け朝夕の時間帯に練習時間を移すあるいは日中は強度の高い運動を避けるなど、計画段階から暑さを考慮することが必要です。また、週休日は教職員が限定されることから、熱中症警戒アラート等の情報収集、伝達及び対応判断の手順を事前に整えておきましょう。

(3) 暑さ指数（WBGT）等に応じた学校の対応

集団でスポーツ活動を行う場合は、指導者が熱中症を理解し、予防の配慮をする必要があります。学校では環境条件を把握し、運動指針を目安に、児童生徒の発達段階や日頃の活動状況等も考慮して対策を行ってください。

暑さ指数 (WBGT 数値)	乾球温度 (目安)	日常生活における 熱中症予防指針 (日本生気象学会)	熱中症予防のための運動指針 (公財)日本スポーツ協会)	学校生活を安全に過ごすために
<b>33℃以上</b> 運動は中止				活動する区域に熱中症警戒アラートが発表された時（暑さ指数が 33℃以上になると予測された場合）は、活動場所での暑さ指数の計測を確実に実施する。
<b>31℃以上</b> 危険 運動は原則中止	35℃以上	外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動する。	特別な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。	体育などの運動は原則中止。 屋外や体育館での活動は、中止又は活動時間の短縮。
<b>28～31℃</b> 嚴重警戒 激しい運動は中止	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。	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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止。 健康チェックや水分・塩分補給など健康管理を徹底し、練習内容、場所、時間、服装などに配慮した上で活動する。肥満や体力等個人の条件、体調を考慮し、運動を軽減、中止する。
<b>25～28℃</b> 警戒 積極的に休息	28～31℃	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。	積極的に休息をとる。 激しい運動の場合は、30分おきに1回以上の休息をとるとともに、水分・塩分を補給する。
<b>21～25℃</b> 注意 積極的に水分補給	24～28℃	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。	運動の合間に積極的に水分・塩分補給を行う。

## ① 各種行事（全校集会・運動会・体育祭・校外学習等）について

各種行事について、当日の最高気温が31℃以上となることが見込まれるとき、または実施前の測定において暑さ指数が28℃以上となるときには、学校長は実施方法の変更や延期、中止等を含めて実施の可否を検討する。実施する際には児童生徒の健康観察、水分補給の指導、救急体制の確認を適切に行う。

### 行事等での熱中症対策のポイント

- 責任の所在を明確にし、監督者を配置しましょう
- すぐに利用できる休憩場所を確保しましょう
- こまめに休憩が取れるように休み時間を予定に入れるようにしましょう
- いつでも飲める冷たい飲料（5～15℃）を準備しましょう
- 体力や体調に合わせたペースを守るように指導しましょう
- 個人の体調を観察しましょう
- 体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう
- 体調不良は正直に申告するように指導しましょう
- お互いの体調に注意して、声を掛け合うように指導しましょう

### 保護者や関係者等からの問合せへの対応Q・A（例）

Q：熱中症警戒アラートが発表されているのに、屋外で体育の授業を行っているのは危険ではないか？

直ちに中止して冷房の効いた体育館に場所を移動するか、教室での座学に変更してはどうか？

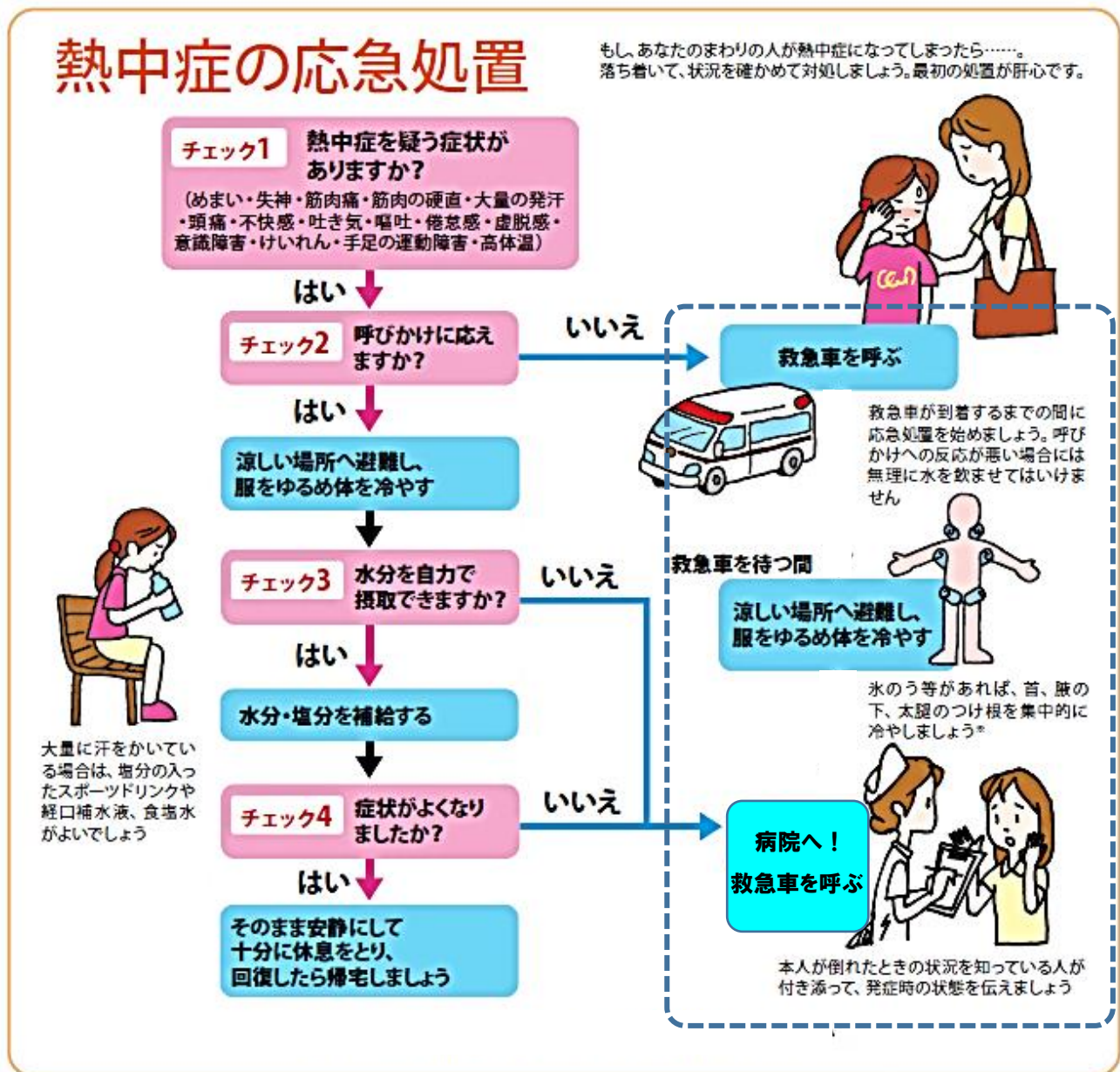
A：熱中症警戒アラートは発表されていますが、体育の授業を行う前に校庭で「暑さ指数（WBGT）」を測定しています。計測した結果が31未満であったので、水分補給や休息の頻度を高める、活動時間を短縮する等、安全を期して実施しています。

なお、暑さ指数がさらに低くても、生徒の状況を注視して危険が察知される場合は、ご指摘のように、直ちに校庭での体育授業の中止等の措置をとります。

生徒たちの安全に留意いただきありがとうございます。

【学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き. 令和3年5月. 環境省・文部科学省】

#### 4. 熱中症発生時の対応



\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

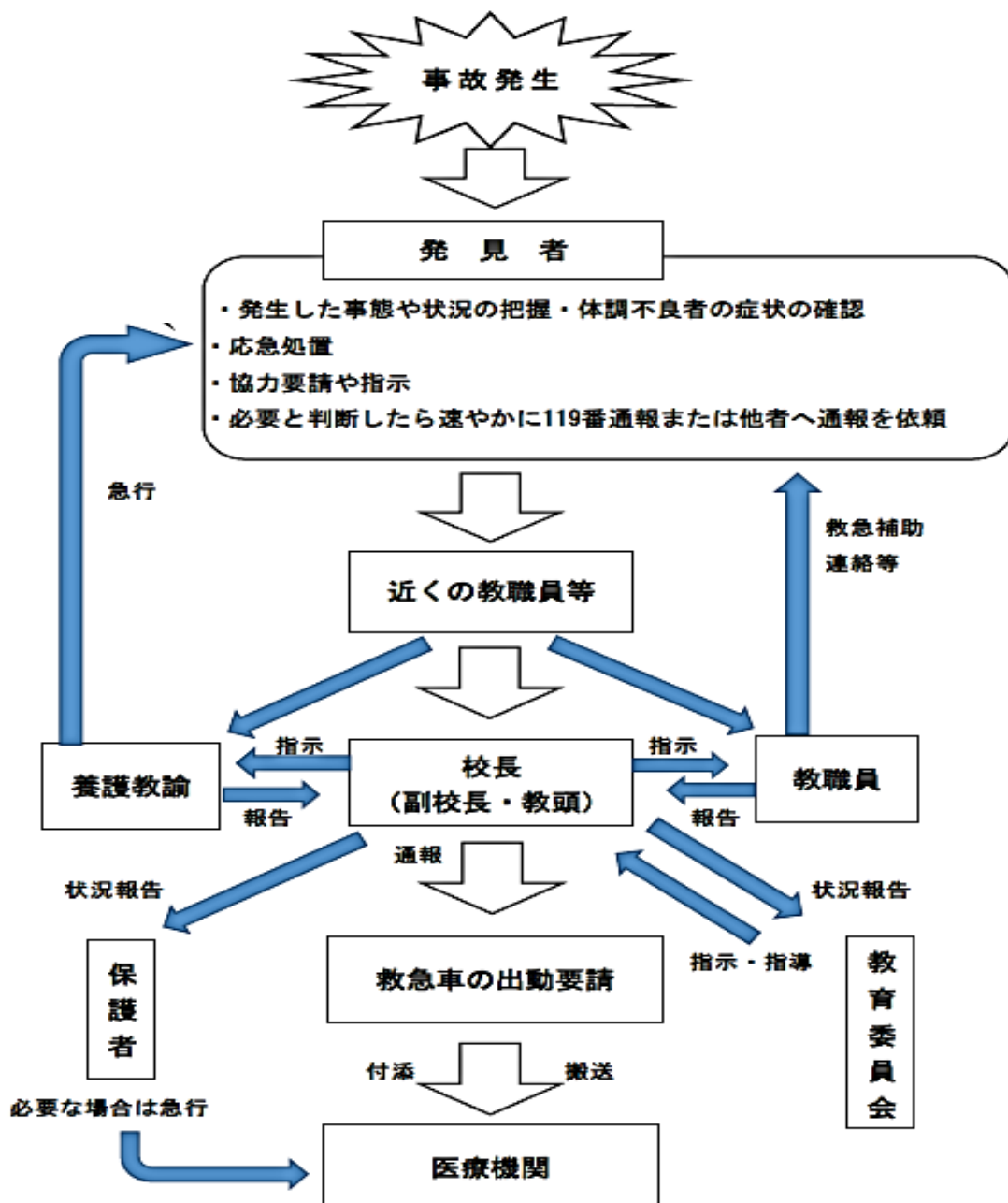
熱中症が疑われる時には、放置すれば死に至る緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合には救急車を呼び、現場ですぐに体を冷却する必要があります。熱中症の重症度は具体的な治療の必要性の観点から、Ⅰ度（現場の応急処置で対応できる）、Ⅱ度（病院への搬送が必要）、Ⅲ度（入院し集中治療が必要）と分類されます（表1）。Ⅱ度以上の症状があった場合には、直ちに病院へ搬送します。

一方、「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などの軽度の症状の場合には、涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にさせます。また、少しずつ水分の補給を行います。この際、症状が改善するかどうかは、病院搬送を判断するためのポイントとなりますので、必ず、誰かが付き添うようにします。

## 5. 熱中症発生時の校内連絡体制の例

緊急事態に迅速かつ的確に応急処置を講じるため、以下①～③について学校の体制を確立する必要があります。熱中症発生時の役割分担及び連絡体制の例を表に示します。

- ① 熱中症発生時の教職員の役割分担を定め、全員が理解しておくとともに、職員室、保健室及び事務室等の見やすい場所に掲示する。
- ② 緊急時に連絡する消防署、医療機関、校内（管理職・養護教諭・学年主任等）及び関係諸機関等の所在地及び電話番号などを掲示する。
- ③ 応急手当や救命処置（心肺蘇生と AED の使用）等に関する講習を行うなど、実際の対応ができるようにしておく。
- ④ 救急搬送の必要な傷病者が出た場合に備え、各種行事前に現地消防組織、近隣医療機関と連携しておく。





## 6. 参考文献

- ・学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き 環境省・文部科学省
- ・熱中症環境保健マニュアル 2022 環境省
- ・熱中症診療ガイドライン 2015 日本救急医学会
- ・スポーツ活動中の熱中症ガイドブック 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ・熱中症を予防しよう-知って防ごう熱中症- 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ・学校屋外プールにおける熱中症対策 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ・「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4 日本生気象学会
- ・神奈川県立学校熱中症ガイドライン 神奈川県教育委員会
- ・市原市立小・中学校熱中症対応ガイドライン 市原市教育委員会
- ・横浜市立学校熱中症対策ガイドライン 横浜市教育委員会
- ・大和市熱中症対策ガイドライン 大和市教育委員会指導室
- ・尾張旭市小中学校における熱中症予防ガイドライン 尾張旭市教育委員会