

熊野市立小・中学校  
熱中症対応ガイドライン

令和5年8月改訂

熊野市教育委員会

## 1. 熱中症について

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）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。

### (1) 熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
<b>I 度</b> <b>現場での応急処置で対応できる軽症</b>	<b>熱失神</b> 炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などにおこります。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられます。 <b>熱けいれん</b> 大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときにおこるもので、痛みをともなう筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられます。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにもおこります。	
<b>II 度</b> <b>医療機関への搬送を必要とする中等症</b>	<b>熱疲労</b> 発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。	
<b>III 度</b> <b>入院して集中治療の必要性のある重症</b>	<b>熱射病</b> 過度に体温が上昇（40℃以上）して、脳機能に異常をきたし、体温調節が破綻した状態です。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行するとこん睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。	

(分類については熱中症診療ガイドライン2015、症状についてはスポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより引用)

## (2) 熱中症が起こりやすい気象条件等

### ①気象条件【気温、湿度など】

気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は注意が必要である。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する。

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった

### ②体調条件

寝不足等により体調の悪い人、暑さに慣れていない人、体力の低い人、肥満傾向の人は熱中症を起こしやすい。このほか、これまでに熱中症を発症したことのある人も注意が必要である。

## 2. 学校における体制整備について

- ①活動場所や活動時間ごとに、暑さ指数（WBGT）を測定し、記録のうえ関係する教職員へ伝達すること
- ②本ガイドラインにもとづき、暑さ指数（WBGT）に応じた、運動や各種行事の対応を取ること
- ③実施の判断や内容変更、中止や延期等については、日々、誰が、どのタイミングで決定し、伝達するか等の体制を整備しておくこと。

### 3. 体育・運動活動時の対策について

体育・運動活動時の熱中症予防の指標としては、暑さ指数「WBGT」を用いることとする。

運動場・体育館等・プールサイドの暑さ指数が、活動前の測定において31℃を超える場合は熱中症のリスクが高まることから、運動を中止する。

運動場所の暑さ指数が28℃以上31℃未満の場合は、激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避け、必要に応じて運動は中止する。

また、プールでの活動においては、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・運動活動時と同様に熱中症予防の観点をもった対応を行う。

#### 【基本的な注意事項】

- ・活動中具合が悪くなったら我慢しない、自由に水分補給してよい等の保健指導を行う。
- ・声がけを行う等の健康観察により、児童生徒の健康状態を把握する。  
(活動の前中後とも)
- ・休憩時間を計画的にとる。児童生徒の体調に応じて、授業内容の変更や、休憩回数を増やすなどの対応を行う。
- ・適宜、十分な水分補給(スポーツドリンク等を含む)を促す。
- ・帽子の着用を徹底させる(小学生)

### 4. 体育・運動活動時以外の対策について

#### (1) 教室内の授業(活動)について

空調設備が設置された教室(普通教室や音楽室等の特別教室)内の授業(活動)においては、空調設備を運転させること等により、教室内を学校環境衛生基準において望ましい温度とされる上限値28℃以下に保ち、熱中症予防の措置をとる。

なお、空調設備が設置されていない教室においては、換気、扇風機の使用のほか、児童生徒の健康状態の把握に努め、適宜水分補給を促すなど適切に対応し、必要に応じて授業(活動)の時間短縮や中止、または空調設備の設置された教室で活動を行うなどの対応を検討する。

## (2) 屋外での活動について（休憩時間等を含む）

活動場所の暑さ指数が31℃を超える場合は体育・運動活動時と同様に中止する。

## (3) 各種行事について

暑さ指数が31℃を超える場合は、中止または延期とする。また、天気予報等の情報をもとに、当日の最高気温が31℃以上となることが見込まれるとき、さらに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。

## (4) 登下校について

涼しい服装や帽子の着用の勧奨、適切な水分補給について指導するとともに、保護者に対しても注意喚起を行う。  
また、下校時には十分に健康観察を行い、体調に不安のある児童生徒には保護者に連絡するなどの対応を行う。

## 5. 臨時休業や短縮授業等の措置について

熱中症予防の観点から、学校長は必要に応じて臨時休業や短縮授業等の措置をとることができるものとする。

なお、臨時休業の措置をとった場合には学校長は教育委員会に必要な報告を行うこと。

## 6. 部活動における各種大会への参加について

大会主催者の指示に従う。

## 7. 熱中症発症時の対応について

### (1) 熱中症を疑う症状の応急処置

#### ①あらかじめ学校で用意しておくもの

#### 【応急処置セットの一例】

記録用紙・筆記用具・体温計・エチケット袋・霧吹き・うちわ・  
タオル・ビニール袋（氷を入れる）または冷却パック・  
経口補水液またはスポーツドリンク・AED

★熱中症対応フローなど

## ②現場での応急処置

### ☆涼しい場所への避難

活動場所の周辺にクーラーが効いている室内等があれば、そこに運ぶ。ない場合は風通しの良い場所に運ぶ。

### ☆脱衣と冷却

衣服を脱がせて（ゆるめて）風通しを良くする。

ぬらしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機で扇ぐことによって体を冷やす。

氷やアイスパックがあれば、頸部（首の付け根の部分）、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やす。

### ☆水分・塩分の補給

経口補水液やスポーツドリンク等により水分・塩分を補給させる。

（熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給させる。）

### ☆状況記録の作成

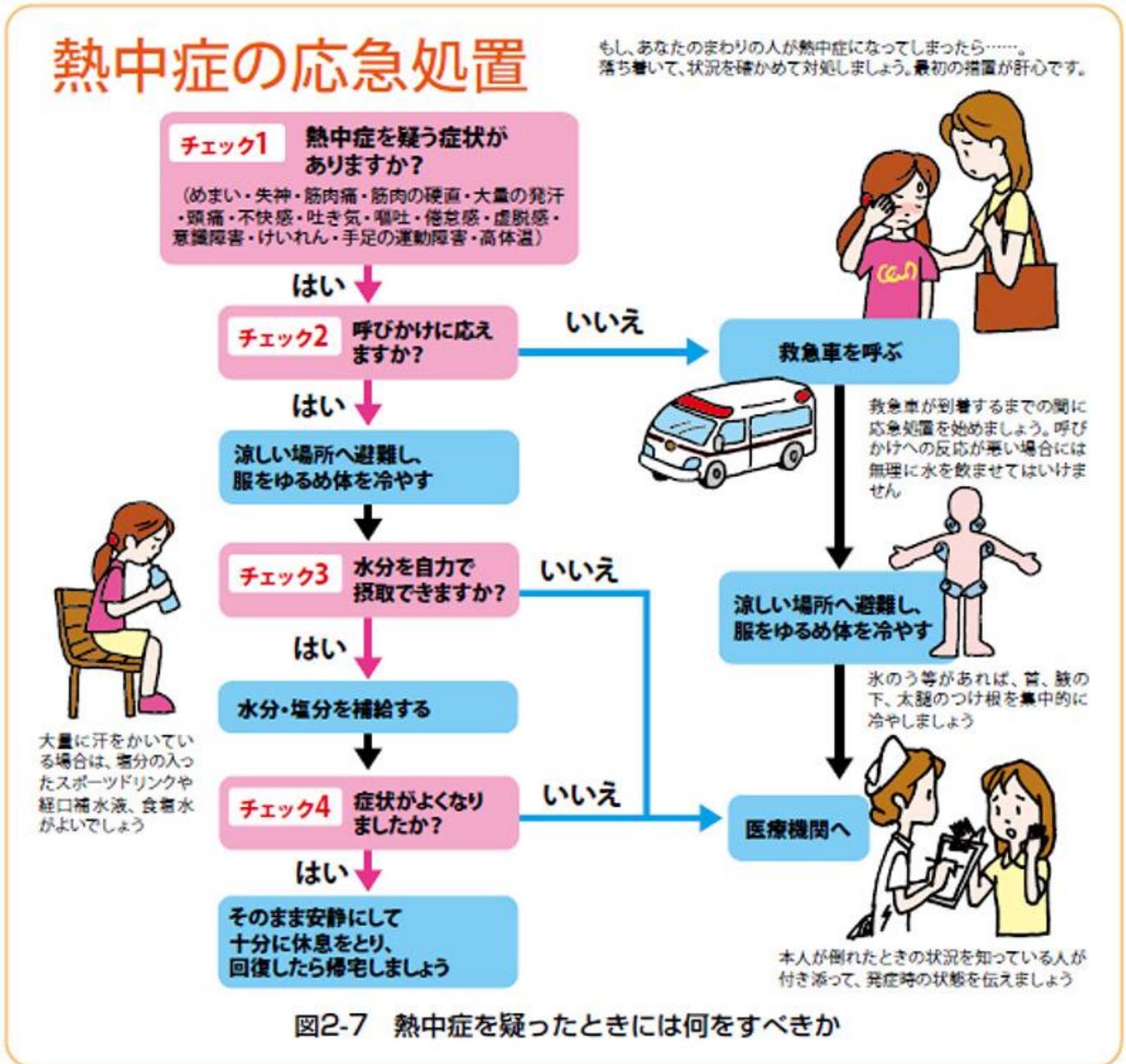
「熱中症発症時の状況記録用紙」に記入するなど、救急搬送に備え、情報等の記録も並行して行う。

## ③救急搬送を要請する場合

- ・嘔吐で水分補給ができない。
- ・意識の状態として応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない。
- ・水分補給や身体を冷却するといった応急処置をしたにもかかわらず症状の改善が見られない、または悪化した。

どれか一つでも該当したら迷わず  
救急搬送を要請してください!

(2) 基本的な熱中症対応（応急処置） フロー図

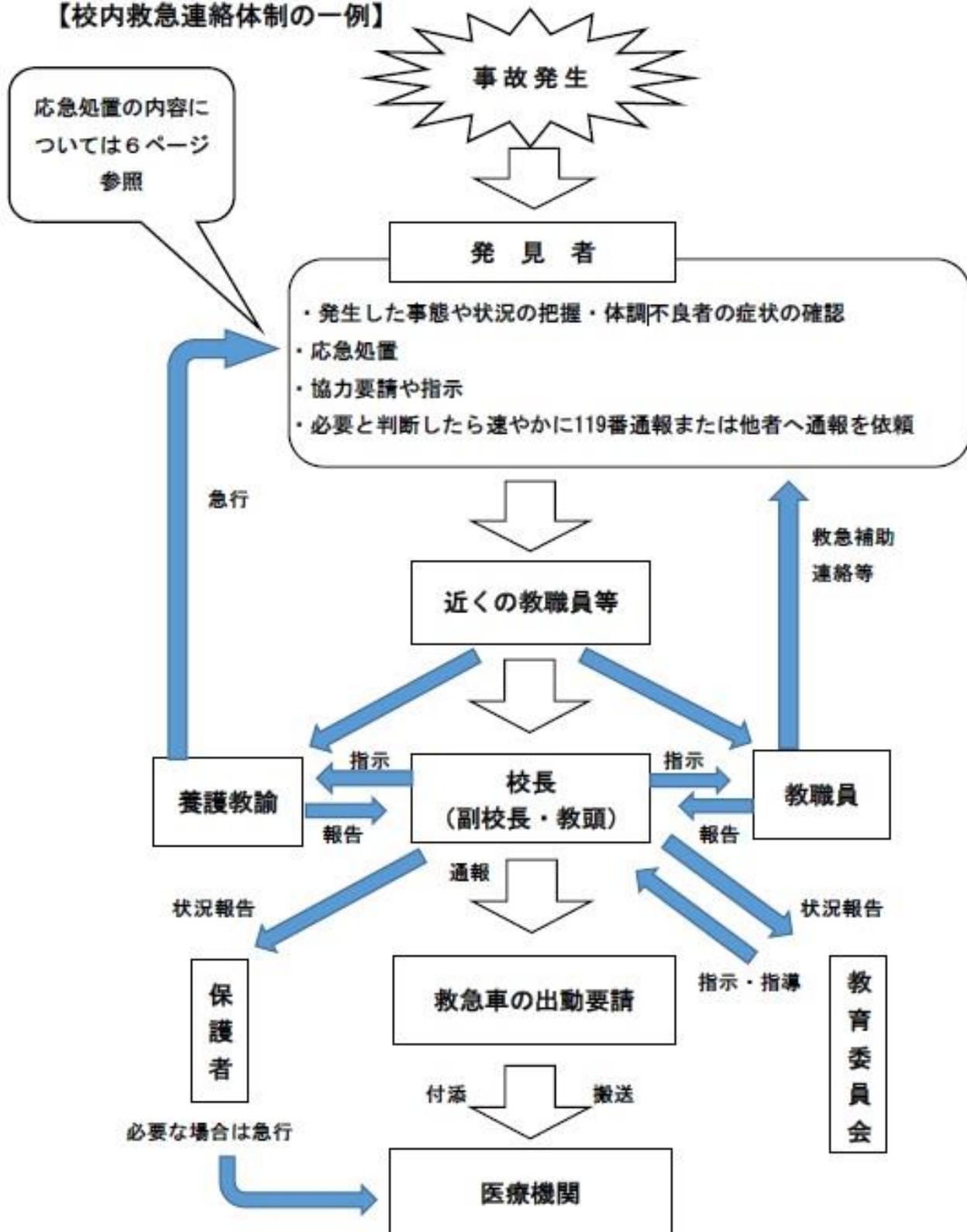


(出典) 環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」

### (3) 校内救急連絡体制について

各学校での校内救急連絡体制を加筆修正していただき、熱中症の発生時においても対応に遺漏のないように備えてください。

#### 【校内救急連絡体制の一例】



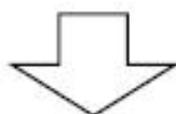
資料【熱中症予防運動指針】

暑さ指数 (WBGT) による 基準域	注意すべき 生活活動の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指針
<b>危険</b>  <b>31 以上</b>	全ての生活 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大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<u>運動は中止する。</u>
<b>嚴重警戒</b>  <b>28 以上</b>  <b>31 未満</b>		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<u>激しい運動や体温が 上昇しやすい運動は 避け、必要に応じて 運動は中止する。</u>
<b>警戒</b>  <b>25 以上</b>  <b>28 未満</b>	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、定期的に十分に休憩を取り入れる。	熱中症の危険が増すので、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分おきぐらいに休憩をとる。
<b>注意</b>  <b>25 未満</b>	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。

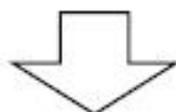
## 暑さ指数測定手順の一例

### (1) 暑さ指数の測定

管理職・教務主任・養護教諭・体育主任・部活動顧問等が  
活動前に運動場及び体育館等の暑さ指数を測定する。



測定結果を、職員室に掲示するなどして全職員へ周知する。



測定結果を記録する。

○平常日（月～金）においては基本的に午前中、正午前後、午後の任意の時刻3回程度活動前に暑さ指数を測定し、活動の対応について検討する。必要に応じて測定回数を増やす。

○平常日以外では、活動がある場合に限り平常日と同様に測定作業を実施する。測定回数は適宜活動時間等にあわせたものとする。

### (2) 暑さ指数の測定期間

○原則的に6月～9月の間とするが、それ以外の期間においても天候やその日の気候状況に応じて測定するものとする。

# 熱中症発症時の状況記録用紙(例)

※救急搬送時の情報共有に備えて

発症時刻 年 月 日 ( ) 時 分 ころ

児童生徒氏名

## ① 様子がおかしくなるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取 (十分な水分と塩分補給があったか) 無 有
- ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向  
気温 ( ) °C 湿度 ( ) % 暑さ指数 ( ) °C
- ・何時間その環境にいたか ( ) 時間
- ・活動内容 ( )
- ・どんな服装をしていたか (熱がこもりやすいか) ( )
- ・帽子はかぶっていたか 無 有
- ・一緒に活動していて通常と異なる点があったか ( )

## ② 不具合になった時の状況

- ・失神・立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい (目が回る) 無 有
- ・のどの渇き (口渇感) 無 有
- ・吐き気・嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や腹筋のこむら返り (痛み) 無 有
- ・体温 ( ) °C [腋下温、その他 ( ) ]
- ・脈の数 不規則 速い 遅い ( ) 回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 遅い ( ) 回/分
- ・意識の状態 目を開けているウトウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い (だらだら) 多い 少ない ない
- ・行動の異常 (訳のわからない発語など) 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有 (方法: )

## ③ 最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか ( ) 日前 ( ) 週間前 ( ) ヶ月前
- ・体調 (コンディション・疲労) 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有

## ④ その他

- ・身長・体重 ( ) cm ( ) kg
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでにした病気【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】  
病名 ( )
- ・現在服用中の薬はあるか 無 有 種類 ( )