

③熱中症への対応 ～ 熱中症事故防止マニュアル ～

1 熱中症とは

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す。軽症の場合には「立ちくらみ」や「こむら返り」など、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ります。

熱中症は、暑い時期にだけ発生すると考えられがちですが、スポーツなど、体を動かしている時には体（筋肉）が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。

2 熱中症事故防止のためのポイント！

- ☐ 常に健康観察を行い、体調の変化を把握する。 [活動前・活動中・活動後など]
- ☐ 児童生徒の特性を考慮する。 [持病・体格・運動技能や体力]
- ☐ こまめな休憩と水分・塩分補給を行う。

[のどの渇きを訴える前 20～30 分に 1 回水分補給]

- ☐ 服装に気を付ける。 [帽子の着用・薄着]
- ☐ 暑さに徐々に慣らす。

…暑さに慣れるまで、1 週間程度は軽めの運動から。

- ☐ 児童生徒が不調を感じたら、我慢しないで申し出るよう指導するとともに、申し出やすい環境をつくる。
- ☐ 異常が見られたら、速やかに必要な措置をとる。

□情報源の活用

- ・環境省の「熱中症予防サイト」（夏季期間のみ）
地域ごとの実況値・予測値を確認することができる。
- ・気象庁からの「熱中症警戒アラート」
令和 3 年 4 月から、暑さ指数が 33 を超えると予測された場合に発表される。

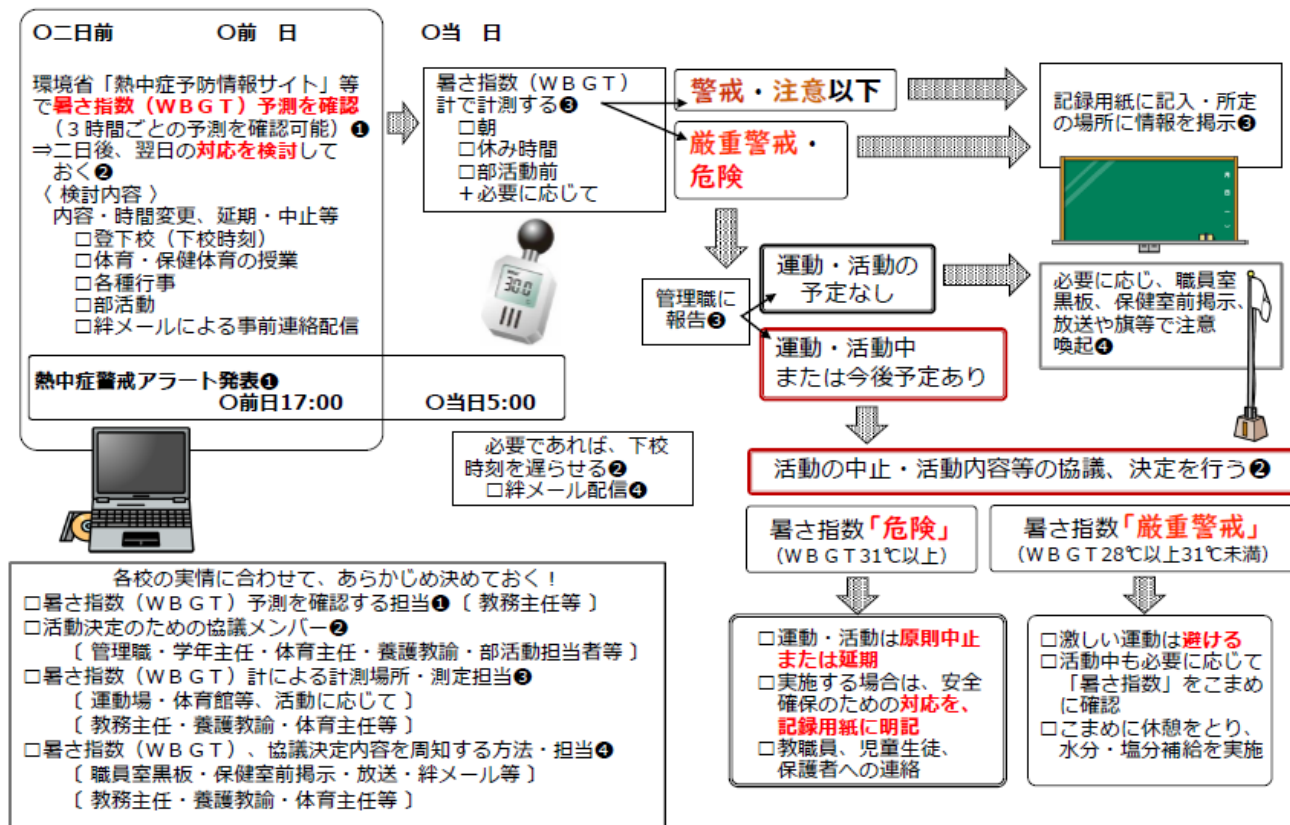
3 暑さ指数に応じた活動指針

湿球 温度	乾球 温度	活動場所の 暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防のための 運動・活動指針及び注意事項
℃ ▲ 27 ▼	℃ ▲ 35 ▼	危険 33℃以上 ①31℃～ ②水温+気温=65℃ 以上)	活動を中止する。 運動は原則中止。水泳学習は①②の 双方を満たす場合は中止。特別の場合 以外は運動を行わない。外出はな るべく避け、涼しい室内に移動する。
▲ 24 ▼	▲ 31 ▼	厳重警戒 28～31℃	活動時間の短縮。 激しい運動や持久走は避ける。 ひんぱんに休息をとり、水分・塩分 の補給を行う。外出時は炎天下を避 け、室内では室温の上昇に注意する。
▲ 21 ▼	▲ 28 ▼	警戒 25～28℃	運動や激しい作業をする際は、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。
▲ 18	▲ 24	注意 21～25℃	一般的に危険性は少ないが、激しい 運動時等には発生する危険性がある。 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。

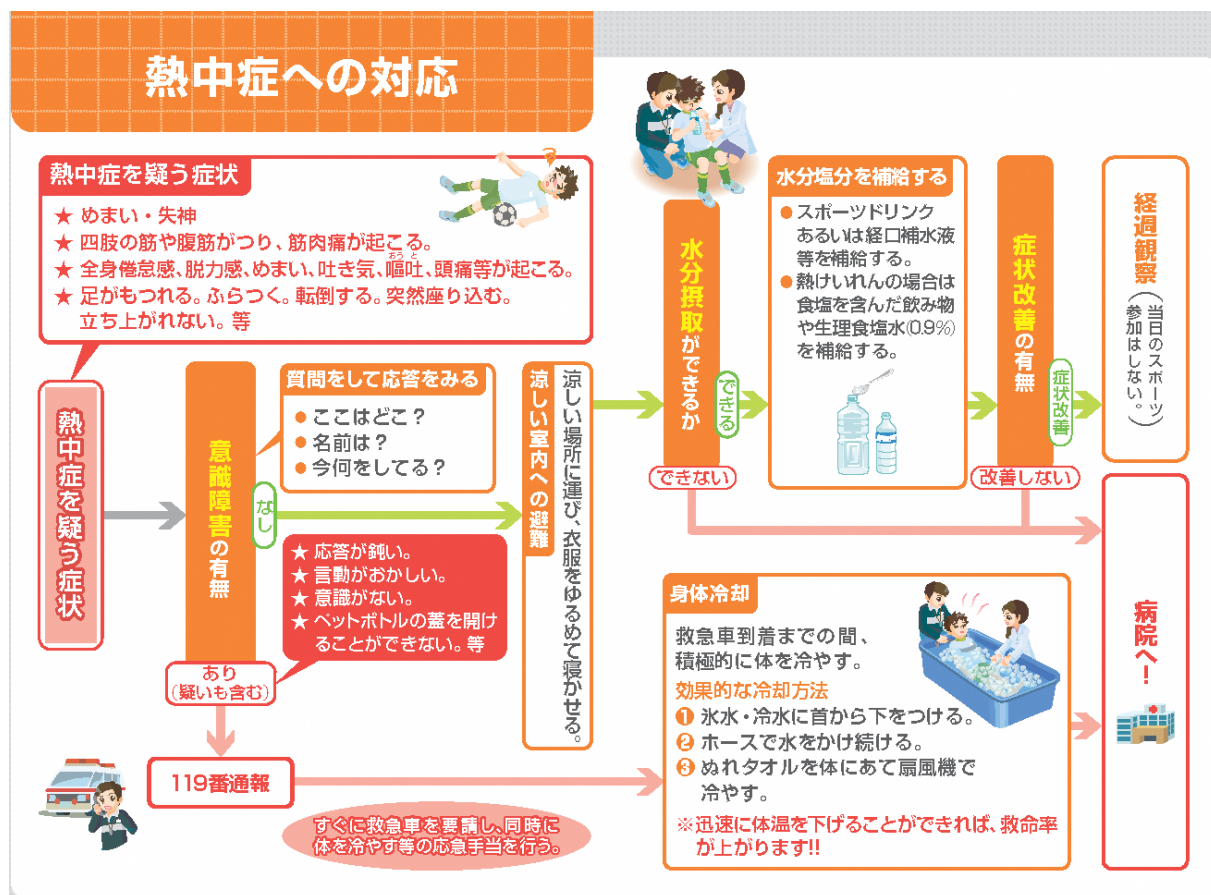
* 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3(2013)」
日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針(2019)」
愛知県教育委員会「熱中症予防に向けたガイドライン改訂版(2024)」
の内容を基に作成

※ 令和7年4月 みよし市教育委員会「熱中症事故防止マニュアル」より

4 熱中症防止のための対応の流れ



5 熱中症対応フロー



6 日常の指導・啓発内容

【児童生徒への指導のポイント】

* 活動の前に確認・指導する

- ☐ 生活習慣を整える。
〔十分な睡眠・朝食を必ずとる。〕
- ☐ 体調が悪くなったら、我慢しないで申し出る。
- ☐ のどが渇く前に水分補給をする。
- ☐ 外へ行くときは、帽子を着用する。

【家庭との連携・啓発のポイント】

* 学校・学年・保健だより、ＨＰ等で周知する

- ☐ 子どもの生活習慣を整える。十分な睡眠・朝食を必ずとる等。
- ☐ 出かける前に、子どもの体調を確認し、体調が悪い場合は無理をさせない。
- ☐ 活動量に合わせて、十分な水分・塩分を用意する。
- ☐ 通気性のよい、暑さに対応できる服を用意する。