

熱中症予防対策マニュアル

観音寺市立観音寺中学校

1 熱中症を防ぐために

(1) 日常での対策

- ① 暑さ指数の計測・把握(運動場・体育館等の熱中症指数計、職員室の掲示)
- ② 熱中症警戒アラート・環境省熱中症予防情報サイトの活用(環境省・気象庁)
- ③ 児童生徒の健康状態の把握(毎朝の健康観察)
- ④ 休憩と水分補給の励行
- ⑤ 屋外活動時の帽子の着用
- ⑥ 暑さに慣れるまでは、特に注意(短時間での軽めの運動、体調が悪い場合はすぐに伝えることの指導)
- ⑦ その他(空調設備のない室内の換気、屋外での日よけテント、スプリンクラーでの散水 等)

(2) 生活習慣指導

- ① 十分な睡眠をとる(つかれをためない規則正しい生活、通気性のよい寝具やエアコン等の活用)
- ② 食事をしっかりとる(栄養バランス、脱水症状や食事抜きを避ける)
- ③ 服装に気をつける(暑さ調整、吸水性や速乾性に優れた服装)

(3) 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

(文部科学省「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」)

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	危険	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。
28 ～ 31℃	24 ～ 27℃	31 ～ 35℃	全ての生活活動で起こる危険性 厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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・中止する。
25 ～ 28℃	21 ～ 24℃	28 ～ 31℃	警戒 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。	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とり、適宜、水分・塩分の補給する。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℃	注意 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。	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。
21℃ 未満	18℃ 未満	24℃ 未満	ほぼ安全		適宜に水分補給 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分を補給する。

※1 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3」

※2 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より。同指針補足;熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。同指針補足;熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※3 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

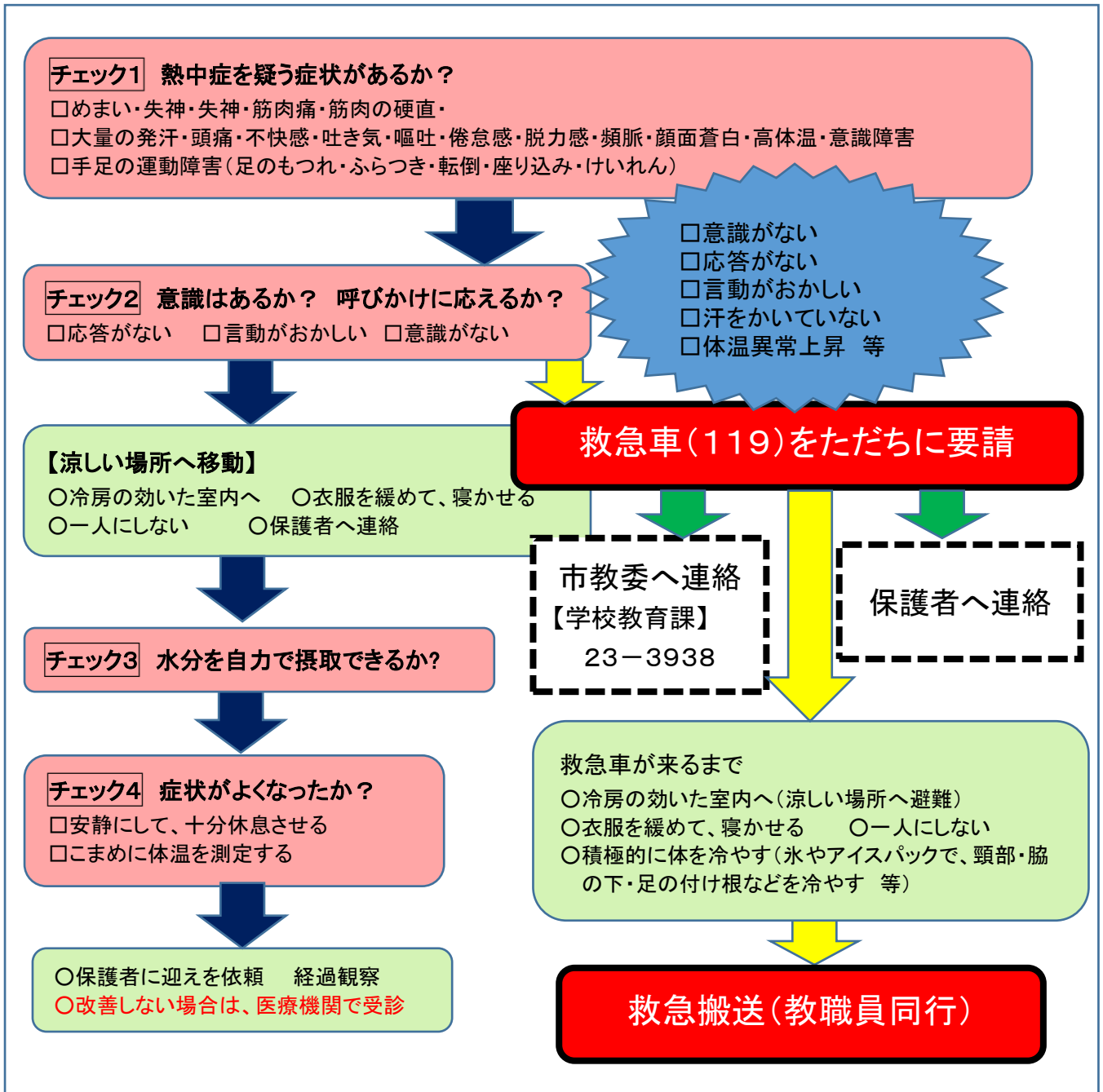
※4 暑さに弱い人:体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

(4) 熱中症予防対策組織

【総括】：校長・教頭
 【リーダー】：教務主任
 【メンバー】：生徒指導主任・体育主任・養護教諭

- ※ リーダーを中心に対策を検討・協議した内容を教頭が総括する。
- ※ その結果を校長に報告し、校長が最終判断をする。

2 熱中症の症状に対する基本的対応



【1F：配膳室】 熱中症対策にご利用ください。

- 冷蔵庫・冷凍庫・製氷機
- 経口補水液・スポーツドリンク・お茶・氷・保冷用ペットボトル(大、小)等
- シャワー室

☆ 活動時や下校時に、水筒は空になっていませんか？