

令和7年度 熱中症対策マニュアル

袖ヶ浦市立平川中学校

(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。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性にあります。

熱中症は、死に至る可能性があり毎年悲しい事故が起こっています。しかし、予防法を知って実践することで防ぐことができ、応急処置を知っていれば重症化の回避、後遺症を軽減することもできます。

(2) 活動指針

WBGT 計で活動場所の測定をする。 **活動開始前は必ず計測と記録**をする。また**活動中も 1 回以上は計測し、記録する**。熱中症警戒アラート発表時は、測定頻度を高くし、暑さ指数の変化に十分留意する。

暑さ指数 (WBGT)	湿球 温度	乾球 温度	注意す べき活 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
35 以上 熱中症特別警戒アラート発表 いのちを守る行動を取る★1					
33 以上 熱中症警戒アラート発表 運動中止★2					
31 以上	27℃ 以上	35℃ 以上	すべての 生活活動 でおこる 危険性	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★3 特別の場合 以外は運動を中止する。 特に幼児児童生徒の場合は中止 すべき。
28～31	24～27℃	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。	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 休憩をとり水分・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。
25～28	21～24℃	28～31℃	中等度以上 の生活活動 でおこる 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) 熱中症の危険度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。
21～25	18～21℃	24～28℃	強い生活活 動でおこる 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。	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。

表1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等 環境省書きのイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020 より

	年	月	日 ()		場所：	
時間		WBGT℃	温度℃	湿度%	備考	確認者サイン
WBGT31以上は原則運動中止！活動前は必ず計測と記録を徹底！						
1校時	：					
	：					
2校時	：					
	：					
3校時	：					
	：					
4校時	：					
	：					
昼	：					
5校時	：					
	：					
6校時	：					
	：					
清体	：					
部活 ・ 放課後	：					
	：					

(3)役割分担

- ・WBGT 計は4台(体育館は常設・職員室に 3 台あり、活動時持ち出し)
- ・活動担当者が活動開始前に運動場に WBGT 計を設置し、活動開始前・活動中に、観測と記録をする。活動が続く場合は、毎時間開始前・活動中に観測と記録を行う。体育館での活動は WBGT 計を常置してあるため、活動開始前・活動中の観測と記録を行う。
- ・校外や武道場での活動では、職員室にある WBGT 計を持ち出す。
- ・教頭、養護教諭も確認する。

(4)情報の集約

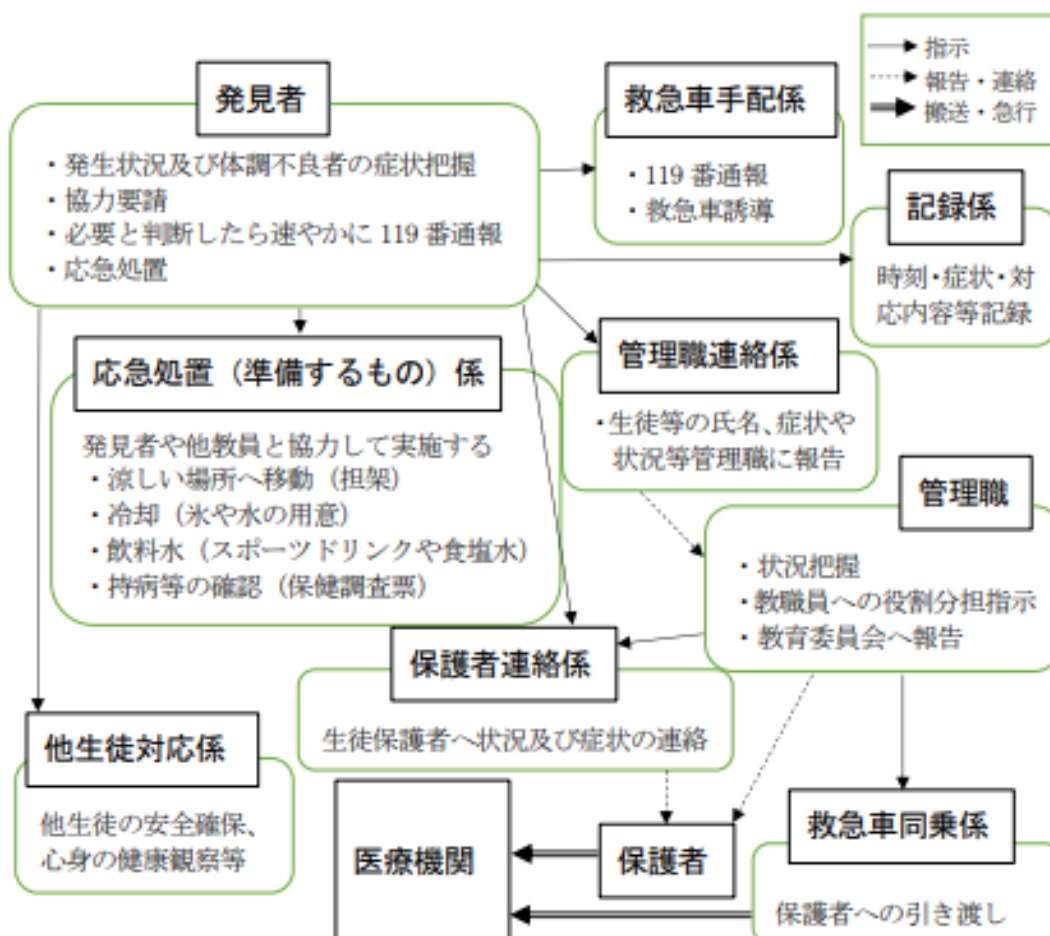
実際の暑さ指数を確認しつつ、環境省の熱中症予防情報サイトをお気に入りなどに入れて確認する。
緊急時は、打合せを行い、教室や放送等で注意喚起を行う。

(5)熱中症対策セットは保健室前廊下 担架の上

保健室冷蔵庫にスポーツドリンク、OS-1 があります。氷は保健室の冷凍庫もしくは給湯室のものを使う。応急処置フロー図は次ページを参考とする。時間や症状を後ほど報告できるように記録しておく。

熱中症疑いの症状があるものは、一人にせず、必ず誰かがつくこと。下校は原則保護者迎えとする。

(6)緊急時の体制



<熱中症発生時の応急処置フロー図>

① 観察(熱中症を疑う症状があるか?)

- ◇めまい、失神、四肢の筋や腹筋のけいれん、筋肉痛、筋肉の硬直
- ◇大量の発汗、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、顔面蒼白
- ◇足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない、等
- ◇高体温

あり

② 観察(意識障害の有無を確認)

- ◇ここはどこ? 名前は? 今何をしてる? 等の質問に答えられない
- ◇意識がない(呼びかけに答えない)
- ◇応答が鈍い、言動がおかしい

応答あり

- 涼しい場所へ避難する
- 衣服を緩める
- 体を冷やす



応答なし
応答が鈍い

- 涼しい場所へ避難する
- 衣服を緩める
- 積極的に体を冷やし、迅速に体温を下げる
＜冷却方法＞
 - ・水をかけて体を濡らし、扇風機などで扇ぐ
 - ・氷で首の付け根、わきの下、足の付け根など太い血管を冷やす他、アイスタオル法やアイスバス(※)を利用する

救急車を要請

③ 観察 (自分で水分摂取できるか?)

できる

- スポーツドリンクや食塩水を補給する(塩分・水分補給)

できない

医療機関受診

④ 観察 (症状が改善したか?)

改善した

- 安静にして、経過観察する
- 回復しても、当日の運動は控える

改善しない

重要ポイント
症状があれば必ず誰かが付き添いましょう

※ 熱中症対策としてアイスバスを利用する場合には、専門的な知識や実施方法への理解を有する者が行うこと

(7)熱中症事故後の対応

被害生徒の保護者の感情に十分配慮しつつ、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の請求について説明を行う。

(8)熱中症による事事故事例

校種	状況	詳 細
高校	炎天下、高温	運動部の夏合宿中、最高気温 35℃の中での練習後、校舎まで 6km をジョギングした。途中、水分補給をしていた。しかし、宿舎到着後、水シャワーを浴びるころから、会話の様子に異常が見られ、呼吸困難になり、救急搬送された。
中学校	室内発症	直射日光の当たらない武道場で、柔道部の活動、準備運動、寝技、投げ込み後、乱取りの練習を開始したところ、疲れた様子であったので、教員が休憩を指示するも、意識もうろう、手の硬直が見られ、救急搬送された。
高校	下校中の急変	バレーボール部の活動中、体調が悪くなり、見学。部活動後、友人と下校中、ふらつき、その後倒れた。友人から渡された清涼飲料水 1 本飲むも、意識喪失し、けいれんを起こし、救急搬送された。
小学校	校外学習	5・6 年生の遠足でのオリエンテーリング。出発後、約 60 分、2km の地点で、足がもつれてきた。木陰で休ませ、お茶を飲ませるなどした。しかし、顔色不良、口からよだれのようなものをたらし始めたので、救急搬送された。
高校	休み明けの急な激しい運動	試験休みの剣道部活動時、朝 10 時半から夕方 18 時ごろまで練習していた。その後、けいこや大会について、顧問教師から話があったあと、19 時から練習を再開したところ、具合が悪そうになり、道場の隅にうずくまった。横になって休むように指示をし、練習終了後、様子を見たところ、意識等に異常が見られたため、車で病院に搬送した。

独立行政法人日本スポーツ振興センター発行 熱中症を予防しようより

〈参考資料・引用資料〉

- ・千葉県教育委員会「学校における熱中症対策ガイドライン」
- ・環境省熱中症予防情報サイト