

鴛泊中学校熱中症対策について

1 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。
- 死に至る可能性のある病態です。
- 予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。
- 応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

重症度Ⅰ度（軽症）

- ・意識がはっきりしている
- ・手足がしびれる
- ・めまい、たちくらみがある
- ・筋肉が痛い



重症度Ⅱ度（中等症）

- ・吐き気がする・吐く
- ・頭がががする（頭痛）
- ・からだがだるい（倦怠感）
- ・意識がなんとなくおかしい



重症度Ⅲ度（重症）

- ・意識がない・からだがあつい
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・からだがいれんする
- ・まっすぐ歩けない・走れない



経過観察

- ・涼しい場所へ避難する。
- ・体を冷やし、**水分・塩分を補給**する。
- ※ 当日のスポーツには参加しない。
- ※ **誰かがついて見守り、よくなれば**病院へ。



医療機関の受診

- ・速やかに医療機関を受診する。
- ・体を冷やし、**水分・塩分を補給**する。
- ※ 周囲の人が判断し、少しでもおかしいときは**すぐに病院へ**。



救急車要請

- ・救急車を呼び、**到着までの間、積極的に冷却**を行う。



参考：「熱中症環境保健マニュアル 2022」（環境省）

2 予防措置について

暑さが見込まれる日には、暑さ指数系を用いて、生徒の活動時間や活動場所で測定をし、暑さ指数（WBGT）をもとに環境条件を評価します。その際、下の表に基づいて日常生活や運動（部活）の実施可否等に関する判断を行います。

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度 (注1)	乾球温度 (注1)	注意すべき生活活動の目安 (注2)	日常生活における事項 (注2)	熱中症予防運動指針 (注1)	学校の対応 (予め決定しておくこと)
31℃	27℃	35℃	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。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。	例) 屋内外で身体を動かす活動の中止
28～31℃ (注3)	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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(注4)は運動を軽減または中止。	例) 体温が上昇する運動等は中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	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。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険性が増すので、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取る。	例) 状況把握に努め適宜必要な指示
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動で起こる危険性	一般には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。	例) 状況把握に努め適宜必要な指示
18℃	15℃	24℃			ほぼ安全（適宜水分補給） 通常は熱中症の危険性は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。	例) 状況把握に努め適宜必要な指示

参考：「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」（文部科学省）

3 鷺泊中学校の熱中症対策・日常における指導について

<p>生活の仕方</p> 	<ul style="list-style-type: none"> こまめな水分補給の呼びかけを行う。 運動強度に注意する（休み時間の過ごし方など）
<p>時期に合わせた服装</p> 	<p>5月・・・GW 明けから1ヶ月制服夏服移行期間とし、生徒自身で服装を夏服・冬服の調整可能期間とする。</p> <p>6月・・・制服を夏服完全移行とする。 運動会の練習期間となり、運動強度が上がるため暑さ対策も踏まえ、運動会練習期間をジャージ登校とする。</p> <p>7月第二週～9月第二週まで 島内の気温が上昇する時期と捉え、熱中症対策重点期間とし、ジャージでの軽装登校期間とする（文協テスト・集会等の場合は、制服『夏服着用』とする）</p> <p>10月・・・10月第一週を制服冬服移行期間と設定し、生徒自身で服装を夏服・冬服の調整可能期間とする（10月第二週より冬服完全移行）</p>
<p>持ち物</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給における水筒持参の推奨 ※ 水筒の中身は、年間通して「水・お茶・スポーツドリンク」とする。 身体を冷やせる冷却タオル・冷感クールリングの推奨 ※ 登下校や休み時間に体温調整を呼びかける。また体調等相談し、授業中使用についても本人との相談のもと使用を判断する。
<p>授業中</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 直射日光下での活動や風のない状態での活動は避け、風通しの良い状態で授業を行う。 扇風機を使用し、適切な換気や温度管理に取り組む。 1A・2A・3A・ICT 教室といったエアコンが設置されている教室については、室温25℃以上を目安としてエアコンをつける。 体育の授業を外で活動するときには、帽子の着用を推奨する。 体育の授業の際、「個人の体力・体格の個人差・健康状態・体調・疲労の状態」に注意しながら授業を行い、暑さに応じて休憩をとることとする。
<p>部活</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の強度、内容、継続時間を暑さに応じて、注意する。 暑さ指数（WBGT）を用いた活動判断 <p>暑さ指数（WBGT）25℃～28℃ 水分補給を徹底し、30分を目処に休憩とする。</p> <p>暑さ指数（WBGT）28℃～31℃ 嚴重警戒とし、部活動の実施判断を検討する。</p> <p>暑さ指数（WBGT）31℃以上 部活動は原則中止とする。</p>
<p>体育的行事</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 暑さ指数等を考慮し練習や当日の実施の可否についての検討を行う。 給水や休憩指示を暑さ指数等に応じて判断をし、生徒の体調管理に注意を払う。 活動の前後や必要に応じた場面で、体調管理や水分補給の声かけを行う。 身体を冷やすための部屋や緊急時の対応の準備をする。
<p>宿泊行事</p> 	<p>2学年宿泊学習・・・酪農体験をつなぎで行う観点から、基本の移動・その他の活動を学校指定ジャージでの活動を可能とする。</p> <p>3学年修学旅行・・・制服の着用を原則とするが、関東は9月においても30℃を超える真夏日が多いことから、学校指定のポロシャツ、下はジャージ、ジーンズ生地以外の単色（華美にならないように）のスラックスまたはハーフパンツも可能とする。</p>
<p>応急処置準備</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症対策として、夏期期間は重点的に「多めの氷、凍らせたハンカチ、クールリング、保冷剤、経口補水液」の準備を徹底する。