

# 熱中症の予防と対応について

## WBGTにもとづく対応方針

WBGT・・・ ①気温、②湿度、③日射・輻射など周辺の熱環境を取り入れた暑さの指標。  
(暑さ指数) 熱中症を予防することを目的としている。

WBGTが28℃以上(嚴重警戒)になると、熱中症患者が著しく増加する。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
<b>35℃以上</b>	<b>31℃以上</b>	<b>運動は原則禁止</b>	特別の場合以外は中止。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高い。激しい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減・中止する。
28～31℃	25～28℃	<b>警戒</b> (積極的に休憩)	熱中症の危険が増す。積極的に休憩を取り、水分・塩分を補給する。30分おきに休憩。
24～28℃	21～25℃	<b>注意</b> (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、水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	通常熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分を補給する。

## 本校の対応方針

- OWBGT 31℃以上 → 大会等特別な場合を除き、原則すべての運動を中止  
校内放送等で連絡
- OWBGT 判断基準 → 環境省の熱中症予防情報メール 携帯画面などから確認する  
(1時間程度遅れて情報が入ることもある)
- OWBGT 測定器 → ①体育館、②武道場、③卓球場、④⑤⑥運動場(サッカー、陸上、野球)、  
⑦テニスコートに設置  
④⑤⑥⑦については職員室保管とし、鍵と一緒に持出・返却する。  
④は朝練で設置し、体育の授業(プール含)でも参考にする。  
(職員駐車場そばの防球ネットに設置 サッカー部管理分)

活動内容や休憩のタイミング等、対応の参考にしてください。

WBGT 31℃以下でも、体感的に危険、体調不良者が複数出る場合

→ 活動内容の変更・中止等配慮をお願いします。

## 規則正しい生活・服装の工夫

○規則正しい生活で体調管理 特に欠食、睡眠不足はハイリスク!

朝食でエネルギー、水分、塩分をしっかり補給してくる。

アップを十分に行い、体の準備をしてから活動の強度を上げる。特に朝練は要注意!

○できるだけ風通しのよい服装で活動する。直射日光がある場合は帽子を着用する。

## こまめな休憩・水分補給・体の冷却

- 15～20分に1度程度は給水・休憩を！休憩中はしっかり身体の熱を逃がす。  
（日陰で休む、衣服を緩めて風通しをよくする、頭、首元などを水や濡れタオルで冷やす…など）
- スポーツドリンクを活用する。お茶、水持参の場合は、一つまみ塩を入れる。塩持参も。
- 活動開始前、休憩時には強制飲水。（100～200ml）
- 活動終了まで水分摂取ができるよう、十分な量の水分を持参する。  
（衛生面からも、人からもらわない）

## 体の冷却

- ★昨年行っておりました、発泡箱に氷水を入れ、交替で水をすくってタオルを濡らし、体を冷やすことは、本年度は新型コロナ対策からしてありません。
  
- ★衛生面から、各自で自分のタオルを水道水で冷やすなどして、首筋やわきの下を冷却してください。

## 活動前・中・後の健康観察

- 活動開始前に体調不良（疲労、欠食、頭痛、腹痛、下痢、発熱等）がある場合
  - 活動に参加しない、活動内容を変更するなど状況に応じて配慮 無理をさせない！
- 活動中、体調不良の兆候（頭痛、気分不良、ふらつき、脱力感、多量の発汗など）
  - すぐに活動を中止させ、応急処置開始。 改善傾向がみられてもその日は安静に！
- 活動終了後の健康観察
  - 体調不良者は家庭連絡し、保護者と対応を相談

## 熱中症（疑い含む）発生時の対応

●涼しい場所への移動、体の冷却、可能なら経口補水液で水分補給

→ 水分補給ができない、症状が改善しない → **病院受診**

意識・呼吸に異常がある、ぐったりして自力で動けない → **救急要請＋心肺蘇生・AED**

●その他、判断に迷うときは、救急要請してください。

●対応グッズ

熱中症対応持ち出しバッグ（保健室入って左手の緑のベンチの上）

氷嚢（保健室、職員室冷凍庫 氷をビニール袋に小分けに入れています）

経口補水液OS-1（保健室、職員室冷蔵庫）

AED（職員室 養護机付近ピンクのかごの中）

担架（職員室前廊下 配付ボックス横）

●対応方法

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

（首の周り・脇の下・太もものつけ根 などを冷やす）

### 教室用温度計について

各クラスに温湿度計を設置しています。

学校環境衛生基準で、教室の温度は、「17℃以上28℃以下が望ましい」、湿度は「30%以上80%以下が望ましい」と定められています。日常的に点検していただき、冷暖房の調整や冬季の加湿等の判断にご活用ください。