

【熱中症の概要】

○熱中症は・・・

・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。高温環境下に長時間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がある。

・死に至る可能性のある病態。

○熱中症を引き起こす条件

＜環境＞	＜からだ＞	＜行動＞
<ul style="list-style-type: none"> ・気温、湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉めきった室内 ・エアコンがない ・急に暑くなつた日 ・熱波の襲来 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、乳幼児、肥満 ・からだに障害のある人 ・持病（糖尿病、心臓病等） ・低栄養状態 ・脱水状態（下痢、インフルエンザ等） ・体調不良（寝不足等） 	<ul style="list-style-type: none"> ・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給がしにくい

【学校環境衛生の確認】

・『熱中症予防情報（予測値）』（環境省）で、豊田市の暑さ指数予測を予め確認する。

※全職員が熱中症予防情報メールを登録し、授業日の朝の時点での予報を把握しておく。

・校内7か所に熱中症計を設置し、暑さ指数（W B G T）の把握や意識付けを行う。

・職員室、保健室前の屋外（運動場付近）に設置する熱中症計を基準とし、その暑さ指数により、学校での活動実施の可否を検討したり、熱中症に対する措置を講ずる。

・携帯用熱中症計（8個）を屋外で活動の際に持参する。（保管場所は保健室）

・教室では温湿度計を設置し、気温と湿度から暑さ指数を把握する。

・教室に暑さ指数に関する掲示物を貼り、啓発に努める。



＜熱中症計＞



＜携帯用熱中症計＞

【体育の授業、校外学習、外遊びの実施の可否について】

暑さ指数	活動の具体的方針	
危険 31℃以上	体育、校外学習、休み時間の外遊びを中止する。	
厳重警戒 28~31℃	体 育	激しい運動や持久走などの体温が上昇しやすい運動は実施しない。 活動中に積極的に休息をとり、水分を補給する。 体の調子が優れない人は、体育の参加を中止する。
	校外学習 休み時間	状況を確認し、実施をするか検討する。 積極的に休息をとり、水分を補給する。 体の調子が優れない人は、活動を中止する。
警戒 25~28℃	熱中症の危険が高まるので、積極的に休養をとり、水分を補給する。 激しい運動では30分おきくらいに休息する。	
注意 21~25℃	熱中症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を補給する。	

- ・熱中症事故防止対策委員会（役職者、主任養護教諭、保健主事、学年主任）において、翌日や当日の「熱中症予防情報」の暑さ指数をもとに対応を協議する。
- ・役職者は、**8時30分、10時30分、13時、15時**にWBGTを確認し、活動の可否を決定する。活動中については、担当者が熱中症計を携帯し、WBGTを確認する。
- ・体調不良者については、安全が確認できる場所で見学する。天候によっては、保健室等で過ごす。

【教育活動中の対応】

- ・児童は風通しの良い服装をし、必ず帽子をかぶる。
- ・熱中症が心配されるときは、濡れタオル等の首を冷やすグッズや日傘を使用して良い。
- ・**スポーツドリンク、塩分タブレット等**は、保護者の判断で持参して良い。ただし、絶対に他人にあげない。また、タブレットを食べる際は「授業を受けながら」「遊びながら」等にならないところ、時間に食べる。
- ・水筒のお茶等が無くなった場合は、**水道水**を飲むように指示する。
- ・各教室に**瞬間冷却パック**を準備し、熱中症が疑われる児童に利用する。
- ・昇降口付近に設置した**ミストシャワー**を活用する。
- ・6~9月は**一斉下校は行わず**、原則雨降り下校とする。
- ・各教室では**エアコン**を活用し室内の温度管理に努める。『豊田市立小中学校空調設備運用指針』に則り、扇風機の併用やカーテンの活用、換気に努めるなど、健康への配慮を十分に行う。

【校外学習の対応】

- ・校外学習を実施する場合は、**校外学習計画書**を作成し、児童の安全確保ができているか確認する。
- ・当日、**問診確認票（Web 問診票）**等で保護者に体調や参加の可否を確かめる。保護者から参加の可否について確認がとれない場合については、児童を学校で待機させる。
- ・校外学習の引率者は、担任教諭の他に、養護教諭や役職者等も必要な場合は引率に当たる。引率が不要な場合についても、体調不良者が出ていた場合、いつでもその場に駆けつけられるような体制を整え、学校にて備える。
- ・校外学習では、**保護者の付添ボランティア**を募集し、見守る大人の目を増やす。

【児童の健康状態の把握について】

朝の健康観察（6～9月は朝の会を5分延長し、健康観察を念入りに行うこととする）

- ・丁寧な**健康観察**を行い、体調不良者を早期に把握する。
- ・朝の健康観察の時点で体調を崩している児童については、教室にある体温計で体温を測る。
- ・気になる点があれば家庭に連絡し、活動の参加の仕方を決める。

活動前

- ・熱中症の予防のために、こまめな水分補給を呼びかける。また、体調不良になった時には申し出るよう予め指示をする。

活動中

- ・いつもと違う様子がある児童については、日陰に連れて行き、水分補給をさせ、保健室へ連れて行く。
- ・気温の上昇や、天気の様子などの変化により、随時活動を中止する。

活動後

- ・健康観察を再び行う。
- ・顔色、汗の出方、呼吸の様子、本人の訴えやサインをしっかり受け止める。
- ・少しでも様子がおかしいと感じたら、保健室へ連れて行く。

学校における児童生徒の熱中症予防対策(健康管理編)

【活動の基本】	
・行事・活動等の実施判断は、「豊田市版 熱中症事故防止のためのマニュアル」参照	・心疾患、腎疾患等の保有児童生徒および食事制限のある児童生徒の把握
【体調管理の基本】	
・暑さを避ける	外の活動では帽子の着用等
・こまめな水分・塩分補給	喉が渇く前に、こまめな水分・塩分補給
・室内温度の管理	エアコン・扇風機等の使用
・無理をしない	無理をさせない、こまめな休息
・(暑さに備えた)体づくり	規則正しい食生活 ※寝不足、朝食欠食者は注意



熱中症を疑う症状 (例)		
I 度	II 度	III 度
めまい、立ちくらみ	頭痛、吐き気、嘔吐	II 度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害
足がつる、手足のしびれ	倦怠感、虚脱感	高体温(体温40°C以上)
筋肉痛、大量の発汗	集中力・判断力低下	肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害

重症度

低 → 重症度 → 高

※症状は、一般的な症状を記載しています。 (日本救急医学会分類2015より作成)

