

# 黒肥地小学校 熱中症予防・対応マニュアル

2023. 8

健康部

## 1. 熱中症とは

【定 義】 暑熱下で運動や作業をした時などに、体内の水分・塩分バランスが崩れ、体温調節機能が破たんすることで生じる障害の総称である。



## 2. 熱中症発生の要因

熱中症がおこりやすい条件

(1) 《環 境》 ◎気温・湿度の高さ ◎直射日光 ◎風の有無 ◎急激な暑さ

- 気温が高なくても、湿度が高い場合は発生しやすい。
- アスファルトなど人工面で覆われている草が生えていない照り返しのはげしい場所で発生しやすい。
- 発生時刻は10～16時（お昼前後）が多いが、暑い時期は朝や夕方でも発生しやすい。

(2) 《主 体》 ◎体力、体格の個人差 ◎健康状態（体調、疲労） ◎暑さへの慣れ  
◎衣服の状況、帽子着用 の有無

- 肥満傾向、体力がない、暑さに慣れていない、体調が万全ではない児童。
- 普段から運動していない、以前熱中症になったことがある人は発症しやすい。
- 性格的に、がまん強い児童、まじめな児童も要注意。
- 梅雨明けや休み明けなど、体が暑さに慣れていない。学校の生活のリズムに適応していない時期に発生しやすい。（→夏休み明けが要注意！）



(3) 《運 動》 ◎運動の強度・内容 ◎運動の継続時間 ◎水分補給 ◎休養のとり方

- 気温や湿度など環境を考えない。子どもの健康状態を把握しないままの運動内容や時間設定で発生しやすい。（→授業開始前に健康状態の把握を！）
- 運動中に、水分補給や休養のための休憩時間を確保しないと発生しやすい。（休憩時間を確保していても、本人の判断による水分補給や休養に任せている。）

（予防）

\*日頃から、外で遊ぶ習慣をつける。（外での運動や暑さに慣れさせておく）

\*休日あけの児童の実態把握を徹底する。（健康観察の徹底、保護者からの連絡等）



3. 本校での取り組み

○各家庭から水筒持参の許可

中身は水か麦茶とする。スポーツドリンクやジュース類は水筒の素材を変色させ、食中毒の危険性があるため、望ましくない。また、カフェインの多い飲料も脱水につながるため避けた方がよい。

○環境条件に応じて運動する

- ・熱中症情報サイト（日本気象協会）の確認及び掲示
- ・午前9時、午後1時に運動場及び体育館の暑さ指数を計測する。

職員が計測値を児童に伝え、給食時に給食保健委員会が放送。及び職員室前に掲示。

※暑さ指数の定義  
気温と湿度と輻射熱  
(地面からの熱)を  
合わせたもの

表示	WBGT（暑さ指数）値	対応策
ほぼ安全	21.0℃未満	適宜水分補給
注意	21.0℃以上 25.0℃未満	積極的に水分補給
警戒	25.0℃以上 28.0℃未満	積極的に休息
嚴重警戒	28.0℃以上 31.0℃未満	激しい運動は中止（昼休みの活動は時間を限定して）
危険	31.0℃以上	運動は原則中止



※ 暑さ指数計測による運動制限 参照：「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

WBGT (暑さ指数値)	対応策
31 以上 (危険)	★屋外での運動や活動を中止。 授業前→全員での水分補給、健康状態の確認 授業開始 20 分後→休憩5分間と全員での水分補給 授業後→全員での水分補給、健康状態の確認
28 以上 (警戒)	★児童の運動能力を考慮し、激しい運動や持久走は中止。 授業前→全員での水分補給、健康状態の確認 授業開始 20 分後→休憩5分間と全員での水分補給 授業後→全員での水分補給、健康状態の確認
28 未満 (ほぼ安全)	授業前→全員での水分補給、健康状態の確認 授業開始 20 分後→休憩5分間と全員での水分補給 授業後→全員での水分補給、健康状態の確認

★ 別紙資料：日本スポーツ振興センターの熱中症フローチャートを確認し、緊急時への備えをお願いします