

熱中症対応マニュアル

2022年5月25日 生活保健部

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。

- 死に至る可能性がある（深部体温が40℃以上で30分以上経過）
- 予防することで、防ぐことができる
- 応急処置を知っていれば、後遺症を軽減できる

②症状と重症度分類

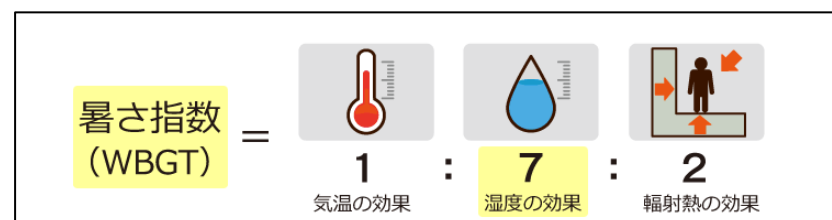
重症度	分類	体温	症状
1度 軽症	熱失神	正常か やや低め	◆めまい・失神・たちくらみ 脳への血流が瞬間的に不十分になる
	熱けいれん	軽度上昇	◆筋肉痛・筋肉の硬直 発汗することにより塩分の欠乏
2度 中等症	熱疲労	40℃までの 高体温	◆頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・だるい・力が入らない 「いつもと様子が違う」程度の意識障害（判断力や集中力の低下）がみられることも
3度 重症	熱射病	40℃以上	◆2度の症状に加えて、 意識障害・けいれん・手足の運動障害（反応がおかしい、ガクガクとひきつけ、真っすぐ走れない・歩けない）・高体温（体に触ると熱い）

③学校における熱中症予防のための指導のポイント

1. 直射日光の下で、長時間にわたる運動や作業をさせることは避ける
2. 外で運動や作業を行うときは、
 - ①マスクを外す
 - ②メッシュ帽子を推奨
 - ③薄着
 - ④こまめに水分補給
 - ⑤休憩
 - ⑥活動前後の水分補給
3. 常に一人一人の健康観察を行い、異常がないかチェックする
4. WBGT計測器で計測し、活動してもよいかどうか判定する
※体力のない子、肥満気味の子、休み明けの時は、暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすい。運動を軽減するなど配慮が必要。

④WBGTとは…

「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた、暑さの厳しさを示す指標。湿度がポイント！



⑤WBGT指標と清瀬第四小の対応

WBGT	熱中症予防運動指針（日本スポーツ協会）		
31℃以上	危険	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28～31℃	嚴重警戒	激しい運動は中止	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。休息・水分・塩分の補給。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
25～28℃	警戒	積極的に休息	25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に、休息・水分・塩分の補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
21～25℃	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。兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分の補給。
21℃未満	ほぼ安全	適宜水分補給	熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。市民マラソンではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

放送を入れる
外遊びは中止

WBGT測定

WBGT測定
(中休み・昼休み前)

職員室ドアに掲示
ファイルに記録

外遊びできないときは
放送を入れる(茂木)

◆中休み・昼休み前 → SSS、養護教諭が測る

◆授業前(外体育、理科の観察、学級活動(お楽しみ会)等)

→ 職員室掲示を確認、実施については管理職と相談

ミスト

◆扇風機型4台購入(3台は昇降口前の蛇口、1台は保健室前の蛇口につなげる)

保健室

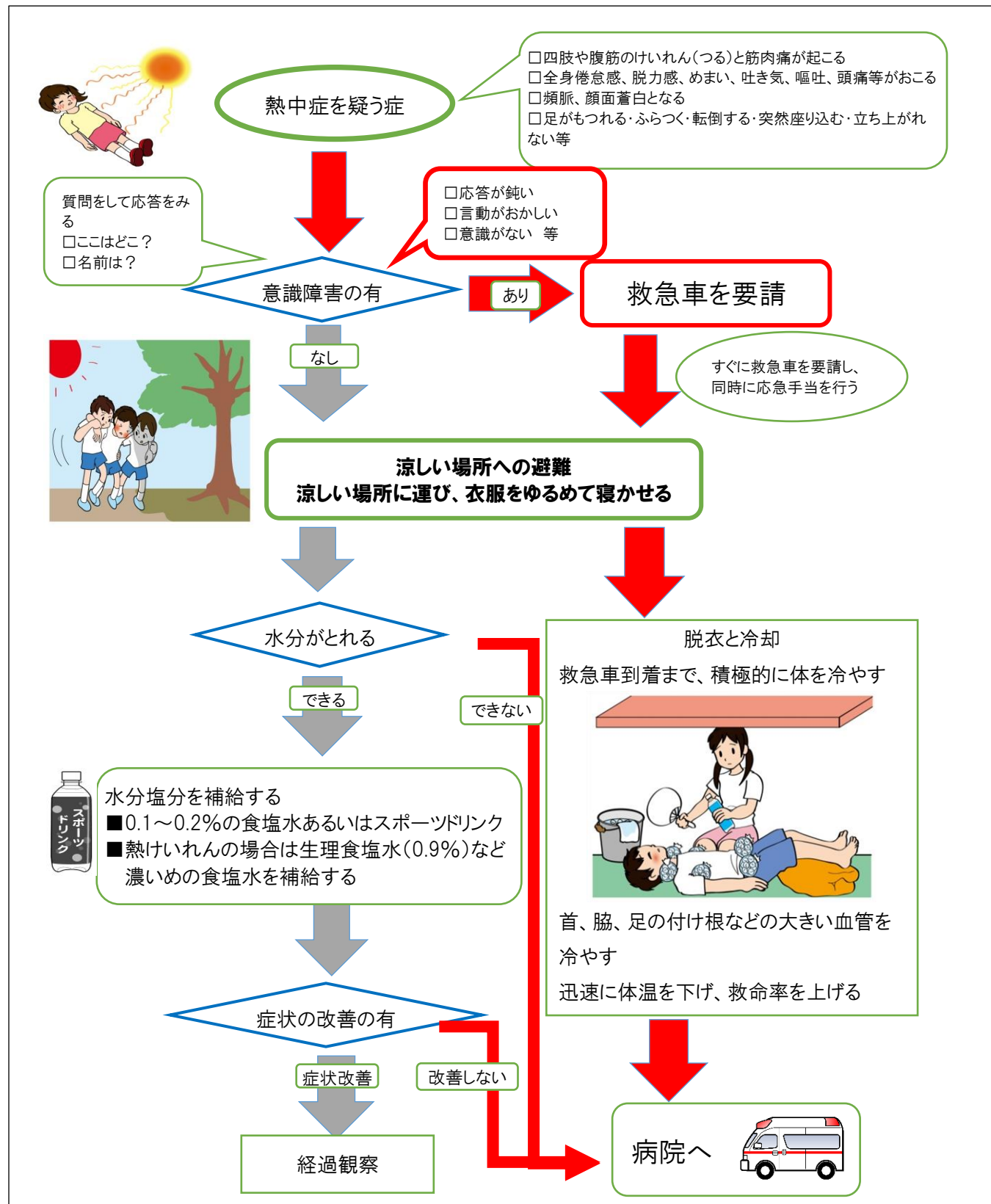
◆保健室に熱中症セット・熱中症チェックシート

◆冷蔵庫に経口補水液、ポカリ、濡れタオル、氷、保冷剤の用意



※クラスで体調不良者が5人以上いる場合は、担任引率で保健室へ。管理職にも声をかける。

⑥熱中症の応急処置（フロー図）



◆保健室での対応

- 経口補水液を飲ませる（ペットボトルのキャップを自分で開けられるか確認）
→嘔吐する場合は、医療機関へ
- 氷で首、脇、足の付け根を冷やす。氷枕で頭を冷やす。
- 濡れタオルを、両腕、両足にかける 本人が冷やしたいところも
- 衣服を緩める。長いズボンは脱がせてバスタオルをかける
- 足を高くして、血液を循環させる
- 体温、脈、SPO₂の確認