

危機管理マニュアル

【熱中症】

北海道美唄尚栄高等学校
(令和6年4月 改訂版1)

I 熱中症とは

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。

（出典：「熱中症環境保健マニュアル 2022」（環境省））

《重要度分類と必要な処置》



熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症になると適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。そのため、熱中症の兆候が表れた際には、迅速かつ適切な対応を行い、重大な事態に至ることを防ぐ必要があります。

Ⅱ 予防対策

《暑さ指数(WBGT)を用いた活動判断》

暑さ指数(WBGT)とは

熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、風（気流）の要素を取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。

「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」（環境省・文部科学省）

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、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。
31	27	35		
▲	▲	▲		
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
▲	▲	▲		
25	21	28	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲	▲	▲		
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
▲	▲	▲		
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、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。

本校の対応

期間：6月～9月末（開始日は生徒指導部にて検討）

内容：①熱中症警戒情報(予測値)の掲示（午前8時更新、場所は生徒玄関と職員室）

②WBGT 21℃(熱中症注意)以上の日における授業中給水タイムの確保

○授業の半分の時間を目安に給水タイムを設けてください。

○基本的に給水タイム以外は飲料を鞆等に片付けるようご指導願います。

③生徒に対する熱中症に関する指導

熱中症予防に関する知識と給水タイムについて保健通信に掲載する。

④暑さ指数を用いた日常生活や運動を伴う活動の実施の判断

本校の対応は下表に基づき運動の実施の可否を判断する。

WBGT	注意すべき 活動の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防 運動方針	本校の対応
				※3ページ参照
▲ 33 ▲	全ての生活活動	【熱中症警戒アラート】発表		
31 ▲		高齢者は安静状態でも発生する危険性が高い。外出は避け涼しい室内に移動する。	原則中止	体育や部活動など運動を伴う活動は原則中止する。屋外や空調設備のない教室での活動は中止又は、活動場所や活動時間の短縮を検討する。
28 ▲		外出時は炎天下を避け、室内では温度上昇に注意する。	厳重警戒	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止する。
25 ▲	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息する。	警戒	運動を伴う活動時は積極的に休息をとる。
21 ▲	強い生活活動	一般的に危険性は少ないが激しい運動時には注意が必要。	注意	活動の合間に積極的に水分・塩分補給を行う。
			ほぼ安全	

－熱中症防止の留意点－（参考：北海道教育庁学校教育局健康・体育課「危機管理マニュアル【熱中症】」（例））

環境	・直射日光、風の有無：直射日光の下での活動や風がない状態での活動を避ける。 ・急激な暑さ：季節の変わり目などにおいて、急に暑くなったときには注意する。
主体別	・体力、体格の個人差：肥満傾向、体力の低い児童生徒には注意する。 ・健康状態、体調、疲労の状態：運動前の体調チェック、運動中の健康観察を行う。 ・暑さへの慣れ：久しぶりに暑い環境で体を動かす際には注意する。 ・衣服の状況など：衣服は軽装で透湿性や通気性のよい素材とし、直射日光は帽子で防ぐ。
運動中	・運動の強度、内容、継続時間：ランニング、ダッシュの繰り返しに注意する。 ・水分補給：0.1%～0.2%程度の食塩水やスポーツドリンク等をこまめに補給する。 ・休憩のとり方：激しい運動では、30分に1回以上の休憩が望ましい。

◎プール使用の判断基準

水温＋気温が65℃以上の場合は原則使用中止 ※1

－熱中症予防のための留意点－ ※2

水中での活動	●水温が中性水温※3(33～34℃)より高い場合 水中でじっとしていても体温が上がるため、体温を下げる工夫をする。シャワーを浴びる、プール外の風通しのよい日陰で休憩する、風に当たる等が有効である。 ●水温が中性水温以下の場合 水が体を冷却するため、陸上運動より体温は上がりにくい。ただし、WBGT31℃以上で日射が強い場合は、水から出ている頭部への輻射熱の影響による熱中症に十分注意する。
プールサイドでの活動（見学を含む）	●気温や WBGT 値を考慮し、こまめに日陰や涼しい場所で休憩をとり、活動時間を短くするなど工夫する。 ●帽子や日傘の使用、テント設置（見学場所の工夫）で直射日光に当たらないようにする。 ●時折水中に入る、水を浴びる、冷たいタオルや団扇の用意、衣服の工夫により体温を下げる工夫をする。施設床面が高温になる場合はサンダルを履く等、体温上昇と火傷を防ぐ。
水分補給	●プールは、暑さを感じにくい但实际上には発汗しているため気付かないうちに脱水を起こしやすいため、活動中だけでなく、活動の前後もしっかりと水分補給を行う。

※1 参考：日本水泳連盟「水泳指導教本」

※2 参考：独立行政法人日本スポーツ振興センター 平成30年度スポーツ庁委託事業学校における体育活動での事故防止対策推進事業「学校屋外プールにおける熱中症対策」

※3 「中性水温」：水中で安静状態のヒトの体温が上がりも下がりもしない水温

「熱中症警戒アラート」発表時の対応

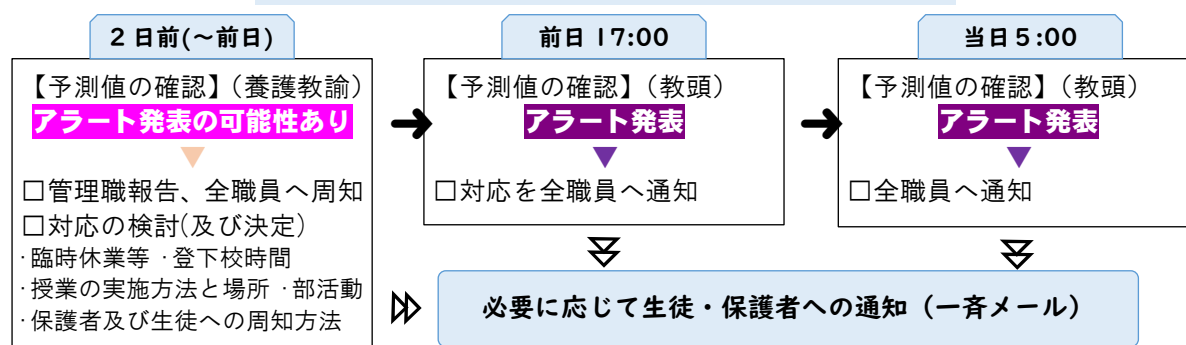
◎「熱中症警戒アラート」が発表されたときには、暑さ指数、児童生徒や地域の状況、学校の環境等を勘案し、臨時休業の実施を検討します。

⇒環境省「熱中症予防情報サイト」で、自校の所在地又は近隣の地域における暑さ予報を確認する。

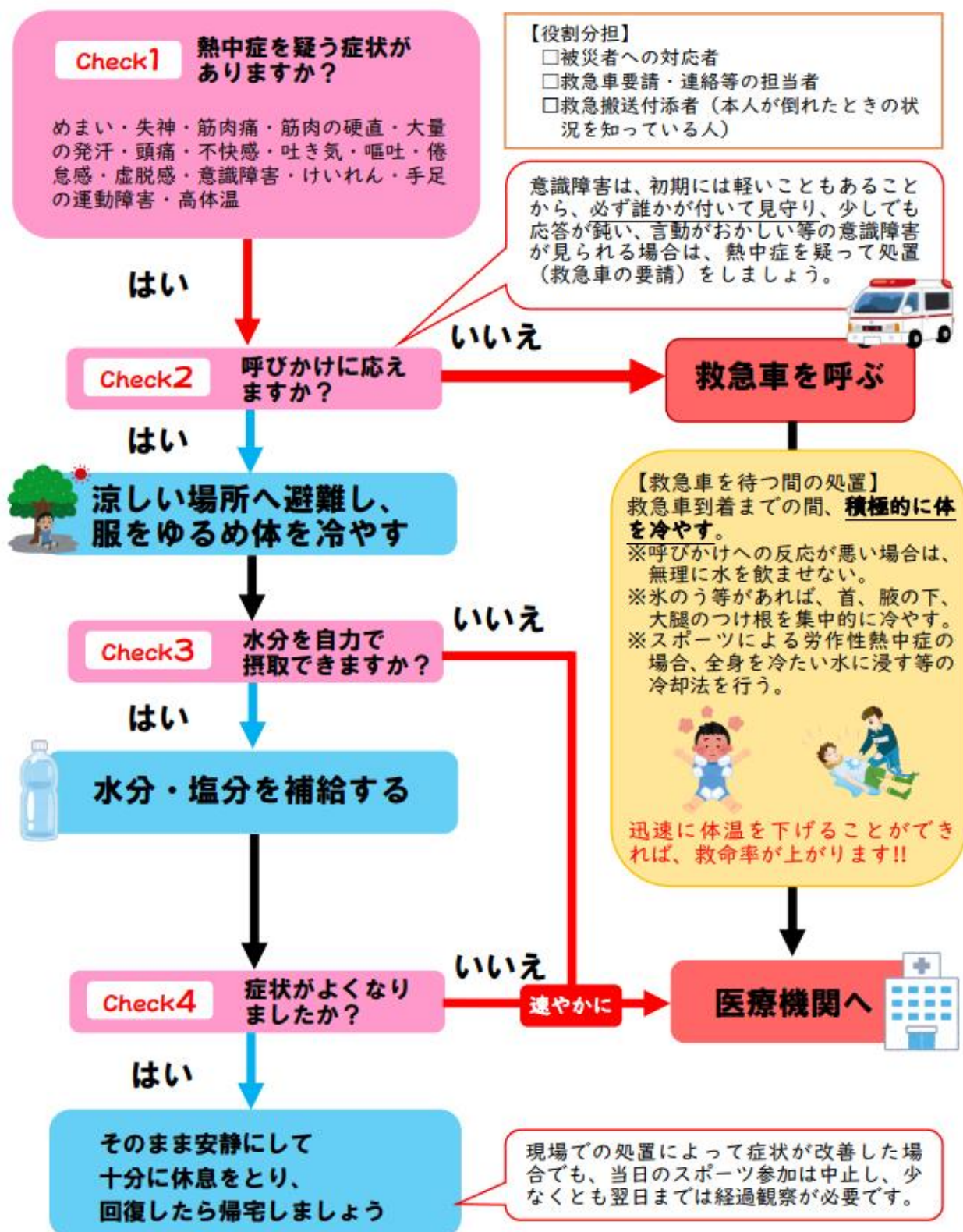
⇒登下校時の安全が確保でき、空調設備がされているなど、暑熱環境の危険性を低くできる場合には、必ずしも臨時休業とする必要はなく、状況に応じ判断する。

※北海道教育庁学校教育局健康・体育課「危機管理マニュアル【熱中症】」（例）より抜粋

学校における対応



II 熱中症への救急処置



（引用：北海道教育庁学校教育局健康・体育課「危機管理マニュアル【熱中症】」（例））