

# 熱中症には細心の注意を！

## 1 授業前・練習前にチェックすることは！

### ① 活動前に健康状態と運動環境のチェックを！

安全に活動するために、活動前にチェックシート（別紙：健康自己チェック表・部活動チェック表）等の活用を習慣化することが大切です。

### ② 睡眠不足は事故の元！

睡眠不足は熱中症を引き起こしやすく、また、疲労の蓄積、集中力の低下などによってケガなどを誘発させますので、睡眠時間や睡眠状況をチェックしておく必要があります。

### ③ ケガや故障をもったままの運動は避けましょう！

軽い怪我や故障を持ったまま運動をすると、健康な状態に比べて、多くのストレスが体にかかり、通常より精神的にも体力的にも疲れているため熱中症になりやすくなります。

### ④ 薄着ルックで爽やかに！

服装は、軽装で吸湿性や通気性のよい素材で、色合いも熱を吸収しないもの（白系統の色）にするとよい。直射日光を帽子で防ぐようにしましょう。暑いときは、白いメッシュ状に織り込んだ速乾性の素材の半袖シャツに短パンという服装がベストです。



### ⑤ 下痢なども気をつけよう！

発熱、疲労、下痢（便通の状態）、貧血、循環器疾患なども原因となるので、チェックが必要です。特に暑い時期は下痢になりやすいですが、下痢は脱水状態を引き起こし、水分を摂っても吸収が悪くなっているため、甘くみてはだめです。

### ⑥ 熱中症が起こりやすい環境を知っておこう！

- 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- 梅雨明けをしたばかりの時
- 気温はそれほど高くなくても、湿度が高い場合 例：気温20℃、湿度80%
- 活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われているところや草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- 普段の活動場所とは異なった場所での場合 例：涼しいところから暑いところへなど
- 休み明け、練習の初日
- 練習が連日続いた時の最終日前後

WBGT	湿球 温度	乾球 温度
3.1	2.7	3.5
2.8	2.4	3.1
2.5	2.1	2.8
2.1	1.8	2.4

## 熱中症予防のための運動指針

運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温のほうが高くなる。特別の場合以外は運動は中止する。
厳重警戒 (激しい運動は禁止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動を行う場合は積極的に休息をとり水分補給を行う。
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、水分補給を行う。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
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を飲むようにする。
ほぼ安全	WBGT21℃以下では、通常では熱中症の危険性は小さいが、適宜水分の補給は必要である。

(公益財団法人 日本体育協会)

## 2 授業中・練習中にチェックすることは！

### ① 休憩と水分補給を頻繁にとりましょう！

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、急な激しい運動を避けるようにしましょう。

- ・休憩は30分に1回はとるようにしましょう！
- ・水分補給はこまめに(15～30分毎に)、スポーツドリンク(塩分濃度0.1～0.2%)などをとるようにしましょう。

飲水の方法は、  
脱水に見合った量の水分補給を積極的に促す！

運動中の水分補給の仕方については、時間を設けて強制的に飲ませる(強制飲水)と個人の好きなときに飲むことができるようにする(自由飲水)の2とおりがありますが、「強制飲水」は個人に必ず飲水を義務づけるため、誰もが一時にしかも気兼ねなく飲めるといった利点があります。強制飲水の場合は、一回の飲水量はコップ1杯程度(運動時間が15分間程度の場合)を目安とし、脱水に見合った量の水分補給を積極的に促すようにする。

### ② 個々の顔色と体調のチェックを！

暑い中での練習では見るポイントとして、個々の顔色や体調のチェックを継続して行うようにしましょう。また、足の運びや動き、目の焦点、こちらの質問にきっちり反応できるか(質問は絶対に答えられるもので)を判断の基準にしてください。もし、少しでもおかしいと感じたら、涼しいところで休憩させ、水分の補給をさせてください。



- ☆熱中症を予防するためには、安全指導・安全管理とともに、児童生徒に熱中症を正しく理解させるための安全教育が大切です。
- ☆「水を飲みやすい、体調不良を伝えやすい」雰囲気をつくるための様々な配慮が大切です。

# 熱中症になったら 熱中症EAP (Emergency Action Plan)

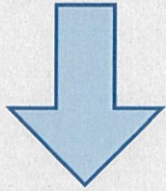
## 熱中症を疑う症状

チェック✓

**重症度Ⅰ度** \*手足のしびれ \*めまい、立ちくらみ  
\*筋肉のこむら返り(痛み) \*気分が悪い、ボーとする

**重症度Ⅱ度** \*頭痛 \*吐き気・嘔吐 \*倦怠感 \*意識が普通でない

**重症度Ⅲ度** \*意識消失 \*けいれん \*呼びかけに対して反応がおかしい  
\*まっすぐに歩けない・走れない



## 意識障害の有無

あり

## 救急隊を要請



\*意識消失  
\*意識がもうろうとしている  
\*応答が鈍い  
\*言動が不自然等、  
少しでも意識がおかしい場合。

チェック✓

- ☆連絡・連携先
  - \*校長等管理職
  - \*養護教諭・学級担任
  - \*保護者
- ☆役割分担
  - \*AED
  - \*他の教職員への応援
  - \*記録(気温・湿度・時間等)
  - \*救急隊の誘導

## 涼しい場所への避難



## 自力で水分摂取可能か

チェック✓



## 涼しい場所への避難 脱衣と冷却



## 水分・塩分の補給



## 症状改善の有無

チェック✓



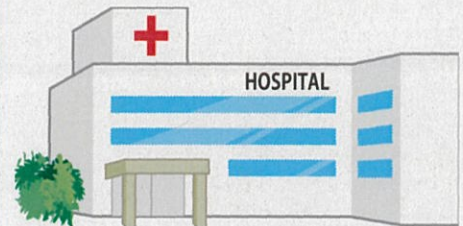
衣服をゆるめ、  
氷・アイスパック・  
扇風機等で冷却



## 経過観察

改善しない

## 医療機関へ搬送



### ○ポイント

- 連絡先の電話番号を記したラミネート加工の対応フロー図を作成し、各活動場所に常設することにより、熱中症発生時の的確で迅速な対応に役立ちます。
- 携帯電話、スマートフォンによる連絡履歴は、救急隊の要請時間など事故対応時の客観的記録となります。  
※緊急時の対応を考慮し、可能であれば、指導者は活動場所にて携帯電話・スマートフォンを携帯しておくことにより、より迅速な救急隊の要請と正確な時間の記録保存等に役立ちます。