

# 熱中症になってしまったら 熱中症EAP (Emergency Action Plan)

## 熱中症を疑う症状

- 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

チェック

## 意識障害の有無

あり

## 救急隊を要請

なし

- \*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



## 涼しい場所への避難 脱衣と冷却

- 衣服をゆるめ、  
氷・アイスパック・  
扇風機等で冷却

## 水分・塩分の補給



## 症状改善の有無

改善しない

## 医療機関へ搬送

改善

## 経過観察



### ◎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。

「学校管理下における体育・スポーツ活動中の事故を防止するために」(奈良県教育委員会)

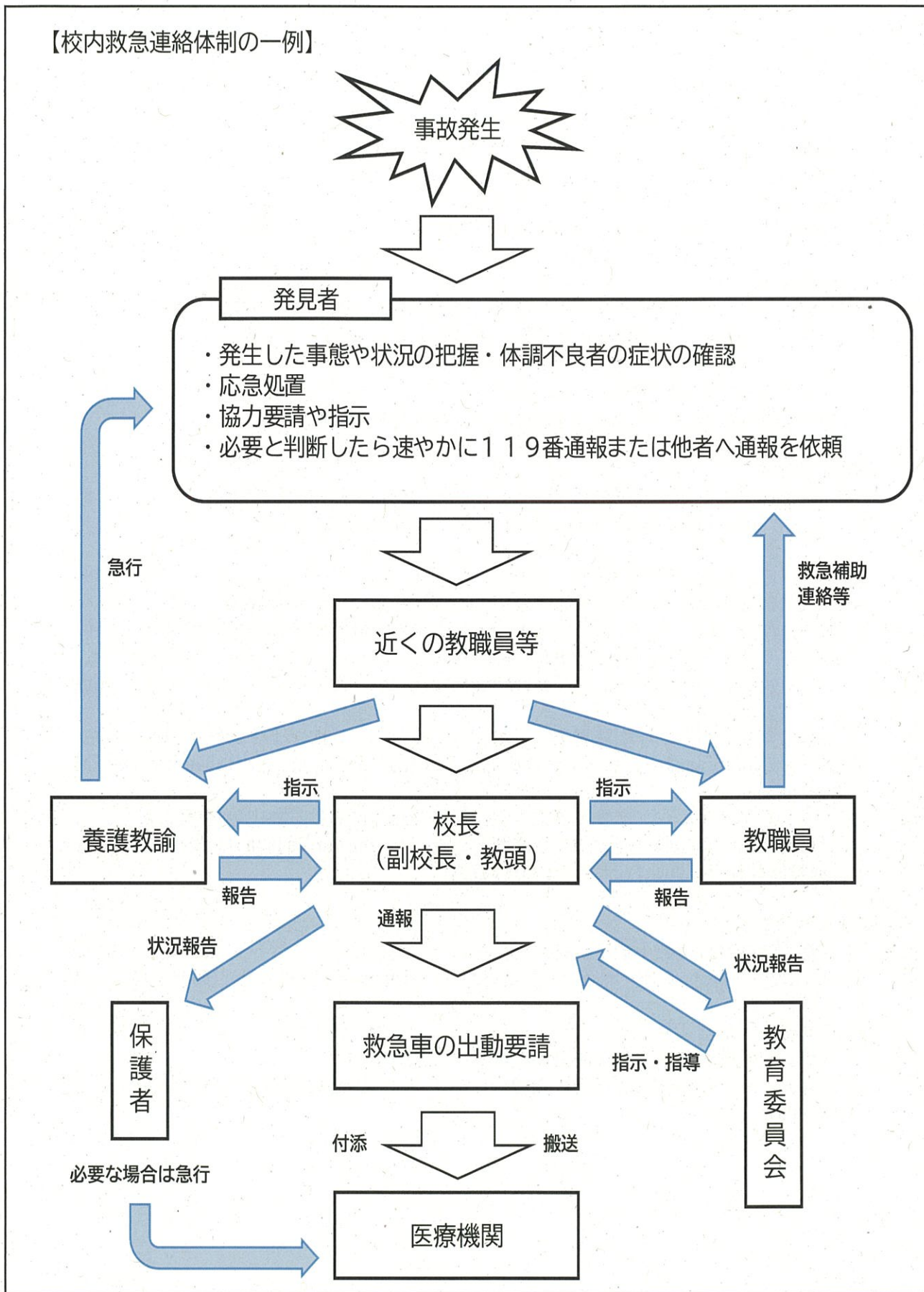
【例】熱中症発生時の役割分担

熱中症発生時の対応			
対応の流れ	管理職	教職員	児童生徒
<p>〈発生時の危機管理〉</p> <p>○児童生徒の救護、状況確認、安全確保</p> <p>○危機管理体制構築</p> <p>○関係者への対応</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・状況把握</li> <li>・救急体制の指示（救急車要請等）</li> <li>・事故発生時の状況、対応等、記録する者の指示</li> <li>・救急搬送の場合は教育委員会に第一報、以後、必要であれば状況報告し、助言を得る。</li> <li>・必要に応じて学校医へ連絡し指導を受ける。</li> <li>・被害児童生徒の保護者に容態、状況、搬送先、学校の対応について連絡</li> <li>・他の教職員への状況説明（臨時職員会議の開催等）</li> <li>・必要に応じて、児童生徒・保護者へ対応策について説明（文書又は説明会開催）、理解と協力依頼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の程度を確認し、涼しい場所等へ移動し、応急手当</li> <li>・管理職に事故発生の報告</li> <li>・救急車対応が必要な場合には直ちに手配</li> <li>・救急車を手配した場合は同乗</li> <li>・病院に同行し、事故の発生状況や応急手当等について医師に説明</li> <li>・状況を管理職へ報告</li> <li>・被害児童生徒の保護者への連絡</li> <li>・他の児童生徒の健康観察</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教職員の指示に従う</li> </ul>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p style="text-align: center;">熱中症予防の取組例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷たい飲み物を持参させ、授業中でも水分・塩分補給が行えるようにする。</li> <li>・道具等の活用（帽子、クールスカーフ等）を促す。</li> <li>・WBGT計を顧問に配布し、熱中症予防のための運動指針に基づいた活動を意識づける。</li> </ul> </div>			
<p>〈事後の危機管理〉</p> <p>○被害児童生徒保護者への対応</p> <p>○再発防止への取組</p> <p>○報告書（救急搬送時）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・管理職が教職員を代表して、児童生徒、保護者に誠意ある対応</li> <li>・災害共済給付の手続き</li> <li>・PTA等への説明等</li> <li>・発生原因を究明し、再発防止への取組</li> <li>・救急搬送した場合は、報告書作成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任、顧問等が家庭を見舞うなど、児童生徒、保護者に誠意ある対応</li> <li>・発生時の状況と災害共済給付の手続き等について保護者に説明する</li> <li>・未然防止について児童生徒への指導</li> </ul>	

「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）より

【例】熱中症発生時の校内連絡体制

【校内救急連絡体制の一例】



「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) より

【参考資料】

◎環境省

- ・熱中症環境保健マニュアル2022  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)
- ・夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_gline.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)
- ・屋外日向の暑さ指数（WBGT）計の使い方  
[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness\\_leaflet\\_wbgtmeter.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet_wbgtmeter.pdf)

◎文部科学省

- ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル  
～「学校の新しい生活様式」～2022.4.1 Ver.8  
[https://www.mext.go.jp/content/20220404-mxt\\_kouhou01-000004520\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20220404-mxt_kouhou01-000004520_01.pdf)
- ・生きる力をはぐくむ学校での安全教育  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/anzen/1416715.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1416715.htm)

◎厚生労働省

- ・一般社団法人日本救急医学会 熱中症に関する委員会 熱中症診療ガイドライン2015  
<https://www.jaam.jp/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

◎スポーツ庁、日本スポーツ振興センター

- ・学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について（事務連絡）  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt\\_sseisaku01-000007433-1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000007433-1.pdf)
- ・平成30年度スポーツ庁委託事業 熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/jyouhou/pdf/nettyuusyo/nettyuusyo\\_all.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/jyouhou/pdf/nettyuusyo/nettyuusyo_all.pdf)
- ・令和2年度スポーツ庁委託事業 スポーツ事故対応ハンドブック／熱中症への対応  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen\\_school/bousi\\_kenkyu/tabid/1958/Default.aspx#hand-3](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1958/Default.aspx#hand-3)
- ・平成30年度スポーツ庁委託事業 学校屋外プールにおける熱中症対策2018  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen\\_school/H30nettyuusyou/PoolPamphlet/h30nettyuusyou\\_pool.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/H30nettyuusyou/PoolPamphlet/h30nettyuusyou_pool.pdf)

◎日本生気象学会

- ・日常生活における熱中症予防指針Ver.3.1  
<https://seikishou.jp/cms/wp-content/files/yobousisin210603/20210604-114336.pdf>

◎日本スポーツ協会

- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック  
[https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke\\_0531.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf)

# 熱中症 予防

奈良県教育委員会

みなさんは大人と比べて汗をかきやすいため体の水分量が減りやすいです。また、体温も高いため、熱中症になりやすい特徴を持っています。  
熱中症について正しく理解し、予防できるようにしましょう。

## 熱中症をよぼうするために

### あつさをさけましょう



外では日陰を歩くようにしたり、運動後は涼しい場所で休憩を取ったりするようにしましょう。

### 水分・塩分をとりましょう



のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう。汗をたくさんかいた時は塩分も忘れずに。

### 服装を工夫しましょう



風通しの良い服をるようにし、外では帽子をかぶりましょう。

### 体力をつけましょう



栄養のある食事をとって、ぐっすり寝て、疲れが残らない生活を。

## マスクをはずすことも熱中症対策

- (○) 屋外で距離が取れる
- (○) 屋外でほとんど会話しな
- (○) 屋内で距離がとれてほとんど会話しな



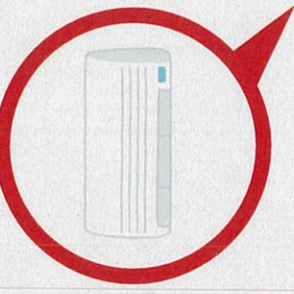
(○) はマスクをはずしていい場面 (一例)

## こんなときは熱中症かも…



## 「熱中症かな?」と思ったら

涼しい場所へ移動



水分補給



体を冷やす



「熱中症かな?」と思ったら、自分たちでもできる行動について知っておきましょう。



# 熱中症を予防しましょう！！

## ◆「熱中症」を予防するために◆

- 暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にしましょう（特に激しい運動では、30分に1回以上休憩を）
- 水分・塩分を補給しましょう（「のどの渇き」に応じた自由な飲水で）
- 暑さに徐々に慣らしていきましょう（急に暑くなった時は軽めの運動に）
- 体調管理をしっかりと（疲労、睡眠不足、栄養不足は熱中症リスクUP）
- 服装を工夫しましょう（暑いときは軽装（速乾・通気性）で、屋外では帽子の着用を）
- 具合が悪くなったときには、早めに活動を中止しましょう（熱中症が疑われる場合にはまず「からだを冷やす」）

## ◆次のような症状の時は「熱中症」を疑いましょう◆

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛 等

I度（軽症）  
（応急処置と見守り）

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・集中力・判断力の低下 等

II度（中等症）  
（医療機関へ）

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・体があつい 等

III度（重傷）  
（入院加療）

## ◆「熱中症」かな？と思ったら◆

- すぐに涼しい場所へ避難（できればクーラーの効いた部屋）
- 体の冷却（首筋、脇の下、膝裏 等）
- 水分・塩分の補給

※「意識障害」「自力飲水ができない」等、  
重症が疑われるときはすぐに救急車を要請

## ◆「新型コロナウイルス感染症」対策と「熱中症」対策◆

夏場は、熱中症防止の観点からマスクが必要ない場面では、マスクを外すことが推奨されています。以下の場合、マスクの着用は必要ありません。

【屋外】・人との距離が確保できる場合

- ・人との距離が確保できなくても会話をほとんど行わないような場合

【屋内】・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合

# 奈良県 学校における熱中症対策ガイドライン（概要版）

## 熱中症とは（ガイドラインP.1～2）

### 熱中症を疑う症状

- I 度（軽症）  
めまい、立ちくらみ、大量の発汗、生あくび、筋肉痛 等
- II 度（中等症）  
頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力・判断力の低下 等
- III 度（重症）  
意識がない、けいれん、からだ  
が熱い 等

### 熱中症を引き起こす条件

- 【環境の条件】  
気温、湿度、気流、日差し、閉め切った室内、急に暑くなった 等
- 【からだの条件】  
高齢者、乳幼児、肥満、持病の有無、栄養状態、下痢、寝不足 等
- 【行動の条件】  
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 等

## 熱中症予防の原則（ガイドラインP.4～5）

1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分・塩分補給を行うこと
2. 暑さに徐々に慣らしていくこと
3. 個人の条件を考慮すること
4. 服装に気をつけること
5. 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

## 熱中症発生時の対応（ガイドラインP.17）

- すぐに涼しい場所に避難（できればクーラーの効いた部屋）
- 体の冷却（首筋、脇の下、膝裏 等）
- 水分・塩分の補給

### ※重症度を判断するポイント

- ・意識がしっかりしているか？いないか？
- ・水を自分で飲めるか？飲めないか？
- ・症状が改善したか？していないか？

**重症が疑われるときはすぐに救急車を要請！！**

## 「新型コロナウイルス感染症」対策と「熱中症」対策（ガイドラインP.16）

夏場は、熱中症防止の観点からマスクが必要ない場面では、マスクを外すことが推奨されている。

以下の場合、マスクの着用は必要ありません

- 【屋外】・人との距離が確保できる場合
  - ・人との距離が確保できなくても会話をほとんど行わないような場合
- 【屋内】・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合

## 暑さ指数 (WBGT)に応じた行動指針 (ガイドラインP.6)

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31°C以上 (危険)		高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 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。
28°C以上31°C未満 (嚴重警戒)	すべての生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<b>嚴重警戒 (激しい運動は中止)</b> 熱中症の危険性が高いため、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。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25°C以上28°C未満 (警戒)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	<b>警戒 (積極的に休憩)</b> 熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25°C未満 (注意)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意 (積極的に水分補給)</b> 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。

### 活動場所で、活動前・活動中の計測を！

※活動中は、1時間ごとに計測・確認

### 熱中症警戒アラート等の情報 (ガイドラインP.8~11)

#### 熱中症警戒アラート等の情報の活用

##### ○熱中症警戒アラート等の情報の入手・周知の明確化

- ・「誰が」、「いつ」確認し、「誰に」伝えるか
- ・情報をもとに、その後の対応を決定する者 (不在の際の代理者) の決定

※学校では、**管理職が情報を入手し、教職員と情報共有できるようにしておく**  
(情報の入手法については、ガイドラインP.10~11を参照)

##### ○熱中症警戒アラート発表時の対応の決定

ガイドラインP.10の例等を参考に、対応について予め決定・共通理解しておく

##### ○児童生徒、保護者等への周知

熱中症警戒アラート発表時の対応について、児童生徒、保護者等に予め周知しておくことで、迅速かつ適切な対応につなげる

### 熱中症の予防措置 (ガイドラインP.12~15)

#### ○教職員への啓発

児童生徒等の熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るための研修を実施する。

#### ○児童生徒等への指導

児童生徒等が自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導する。

#### ○各学校の実情に応じた対策

地域や各学校の実情に応じた具体的な予防策を検討する。

#### ○体調不良を受け入れる文化の醸成

気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成する。そのために、活動前や活動中に児童生徒の体調 (意識状態、発汗状態、体温の上昇等) の変化を確認する。

#### ○情報収集と共有

情報収集の手段 (テレビ・インターネット等) 及び全教職員への伝達方法を整備する。

#### ○暑さ指数 (WBGT)を基準とした運動・行動の指針を設定

暑さ指数 (WBGT)に応じた運動や各種行事の指針を設定する。

#### ○暑さ指数 (WBGT)の把握と共有

測定場所、測定タイミング、記録及び伝達方法について整備する。

#### ○日々の熱中症対策のための体制整備

設定した指針に基づき、活動の内容変更、中止・延期等を判断するタイミング、伝達方法等について整備する。

#### ○保護者等への情報提供

熱中症対策に係る学校の対応方針等について、保護者等へ情報発信・共有する。

対応方針等については学校保健委員会等により随時、確認・改善につとめる