

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意事項(注2)	熱中症予防運動指針(注1)	本校の対応
31以上	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。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。	●運動は原則禁止。 ●昼休みは室内で過ごす。 ●室内ではエアコンを使用し、こまめに水分補給を行う。
28～31(注3)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒（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。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	●激しい運動は中止。 ●こまめに水分補給を行う。(10～20分おきに) ●体調がすぐれない人は外にでない。 ●体調に変化があれば、すぐに大人に伝える。 ●涼しい服装で過ごす。 <u>外に出るときは</u> ★帽子と水筒を持っていく。 ★水筒を持ってきていない人は外へ行かない。
25～28	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。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩を取り適宜、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取る。	●こまめに水分補給を行う。 ●涼しい服装で過ごす。 <u>外に出るときは</u> ★帽子と水筒を持っていく。
21～25	一般には危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。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。	
21以下		ほぼ安全（適宜水分補給） 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。	

外に出る時間を制限
(20分)

○児童への周知事項

- ・帽子を着用する、薄着になる、運動するときはこまめに水分を補給し、休憩を取る。
- ・気分が悪い、頭が痛いなど、体調に異変を感じた場合は、躊躇なく申し出ること。

熱中症への救急処置

【役割分担】

- 被災者への対応（発見者・養護教諭）
- 救急車要請・連絡等（教頭）
- 救急搬送付添者（養護教諭）
- 保護者へ連絡（担任）
- 応急処置（担当・養護教諭）
- 他の児童生徒の安全確認（他の職員）
- 教育委員会へ報告（教頭）
- 状況把握と対応決定（校長）

Check1

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

※一人で判断せず、教職員等の応援を要請

はい

Check2

呼びかけに応えますか？

はい



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

Check3

水分を自力で摂取できますか？

はい



水分・塩分を補給する

Check4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅（確認まで）

いいえ

救急車を呼ぶ



意識障害は、初期には軽いこともあることから、必ず誰かが付いて見守り、少しでも応答が鈍い、言動がおかしい等の意識障害が見られる場合は、熱中症を疑って処置（救急車の要請）をすること。

【救急車を待つ間の処置】

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ※呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませない。
- ※氷のう等があれば、首、腋の下、大腿のつけ根を集中的に冷やす。
- ※スポーツによる労作性熱中症の場合、全身を冷たい水に浸す等の冷却法を行う。



迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

いいえ

いいえ

速やかに

医療機関へ



現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日のスポーツ参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要。

（参考：「熱中症環境保健マニュアル 2022」（環境省）
 「スポーツ事故ハンドブック」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）
 「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」（文部科学省）