

熱中症対応マニュアル(部活動時抜粋)

1. 基本的な考え方

校長は、下記の表を基にした熱中症対策を講じる。

表 3-1 暑さ指数 (WBGT) に応じた注意事項等 (環境省¹⁷⁾)

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度※3	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	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。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		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) 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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※4は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	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。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険度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とる
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に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。

(※1) 日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』(2013)より

(※2) 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』(2019)より。同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(※3) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

(※4) 暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

2. 部活動での対応

・活動場所の暑さ指数(WBGT)が31℃以上を指している場合は、原則練習中止、活動時間変更または、活動場所を変更し、活動内容を変更するなどハードトレーニング等を行わないように配慮する。ただし、大会が近い等やむを得ない場合は、校長に申し出て許可を得る。

顧問は、夏季休業中は、以下を考慮して部活動指導を行う。

- ① 活動前にその日の体調を自己申告させ、万全でない生徒は活動させない。または別メニューとすること。
- ② 普段の休憩時間より多くの休憩時間を取り、水分補給及び体を冷やす時間を確保すること。
- ③ 活動場所を変更できるか検討し、できる場合は変更すること。

なお、校長・教頭は熱中症予報に応じて、以下の指示を検討する。

- * 常に水分補給ができる状態にしておく。
- * 少しでも体調不良がある場合は、部活動を休むように常に伝えておく。
- * 活動途中で体調に異変を感じたら、すぐに近くの生徒または顧問に知らせるように指示をする。
- * 休憩時間は涼しい場所を指定(ミスト設置)し、体を休めるようにする。(夏季休業中は常時設置されています)

3. 熱中症発生時の対応

(1) 涼しい場所へ移動させる

- ・風通しの良い日陰や、冷房の効いた部屋等へ移動させる。

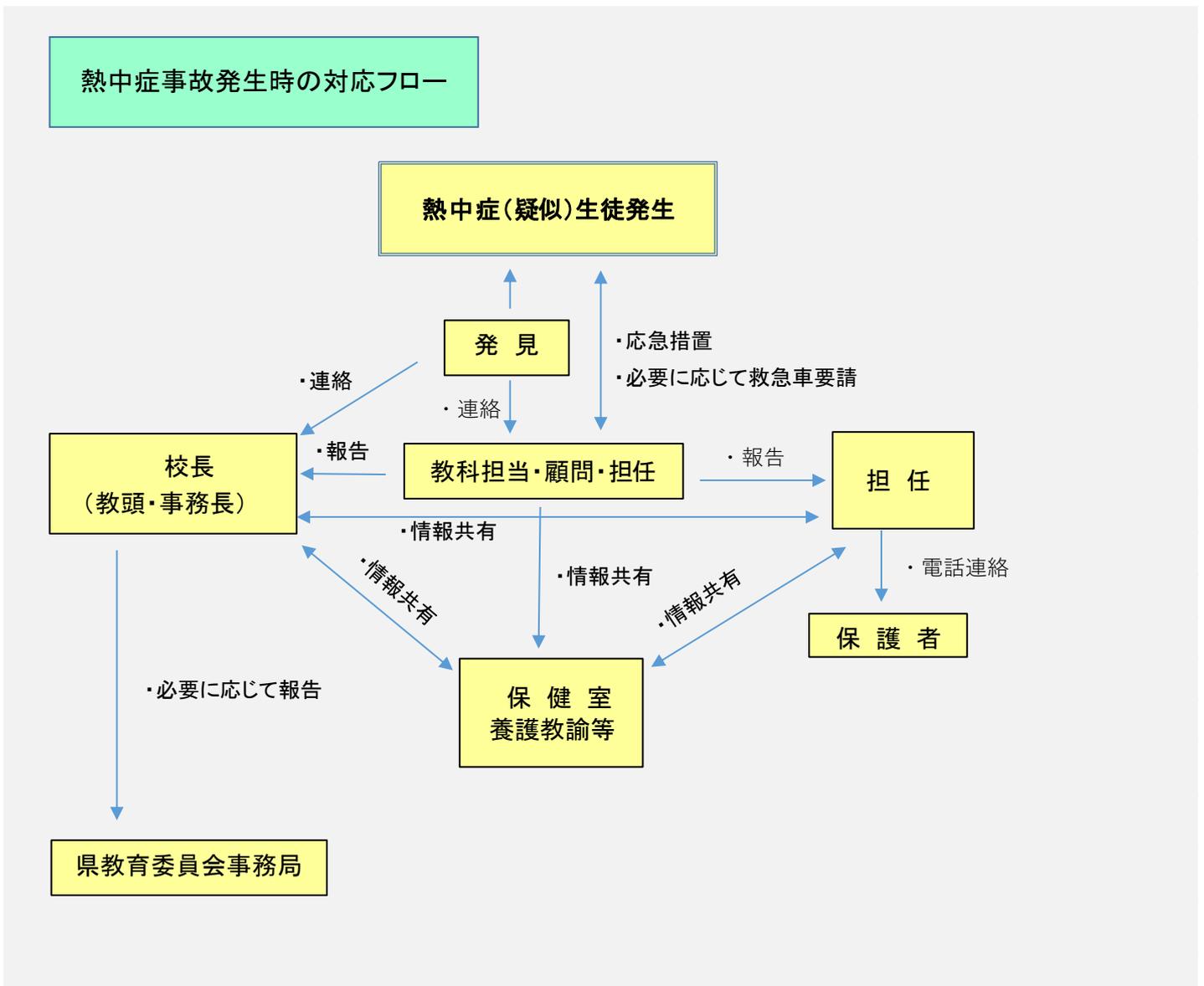
(2) 体を冷却

- ・衣服を緩めるなどして風通しを良くし、熱を発散させる。
- ・濡らしたタオルを皮膚にあて、うちわなどで風を送り体を冷やす。
- ・首の付け根、わきの下、股関節等に氷のう等をあてて体を冷やす。
- ・横にさせ、足を上げる。
- ・意識がある場合は、経口補水液を飲ませる。

(3) 観察

- ・生徒をしっかり観察する。
- ・意識があり水分も取れるからといって油断はせず、しばらく観察する。
- ・自分で水分が取れない、または意識がはっきりしない場合は速やかに救急車を要請する。

4. 熱中症発症時のフローチャート



熱中症フローチャート

確認事項

対応事項

熱中症を疑う症状がある

はい

意識があり、
呼びかけに応じますか

いいえ

管理職に報告するとともに
救急車を呼び、保護者に連絡

はい

涼しい場所に移動させ
服装をゆるめ、体を冷やす

はい

自分で水分摂取できるか

いいえ

涼しい場所に避難し
服装をゆるめ、体を冷やす

はい

水分(塩分)を補給する

はい

症状が改善しているか

いいえ

管理職に報告するとともに
保護者に連絡し医療機関へ

はい

安静にして、十分に休息を
とり、回復を待つ
* 観察は続ける