千倉子ども園における熱中症対策

「学校における熱中症対策ガイドライン」千葉県教育委員会 令和6年4月改訂版 参考

〔熱中症予防の原則〕

- 1. 環境状況を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 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. 服装に気を付けること
- 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
- ※上記以外に、運動後の体調変化にも十分気を付ける必要があります。

1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項 環境省夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン

暑さ指数	湿球温度	乾球温度	注意すべき	日常生活における	熱中症予防
WBGT			活動の目安	注意事項	運動指針
35 以上 熱中症特別警戒アラート発表 いのちを守る行動をとる					
33 以上 熱中症警戒アラート発表 運動中止					
31 以上	27°C	35℃	すべての生	外出はなるべく避	運動は原則中止
	以上	以上	活活動でお	け、涼しい室内に	特別の場合以外は運動を中止する。特に
			こる危険性	移動する。	乳児児童生徒の場合は中止すべき。
28~31	24	31		外出時は炎天下を	厳重警戒(激しい運動は中止)
	~	~		避け、室内では室	熱中症の危険性が高いので、激しい運動
	$27^{\circ}\!\mathrm{C}$	35℃		温の上昇に注意す	や持久走など体温が上昇しやすい運動
				る。	は避ける。 $10{\sim}20$ 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
					は運動を軽減または中止。
25~28	21	28	中等度以上	運動や激しい作業	警戒(積極的に休養)
	~	~	の生活活動	をする際は定期的	熱中症の危険度が増すので積極的に休
	$24^{\circ}\!\mathrm{C}$	31℃	でおこる危	に十分に休息を取	憩を取り適宜、水分、塩分を補給する。
			険性	り入れる。	激しい運動では30分おきくらいに休憩
					をとる。
21~25	18	24	強い生活活	一般的に危険性は	注意(積極的に水分補給)
	~	~	動でおこる	少ないが激しい運	熱中症による死亡事故が発生する可能
	$21^{\circ}\!\!\mathrm{C}$	28°C	危険性	動や重労働時には	性がある。熱中症の兆候に注意するとと
				発生する危険性が	もに、運動の合間に積極的に水分・塩分
				ある。	を補給する。

2 暑さ指数を活用した対応

★日常の活動については、アラートの有無ではなく、活動場所の暑さ指数の実測値で判断

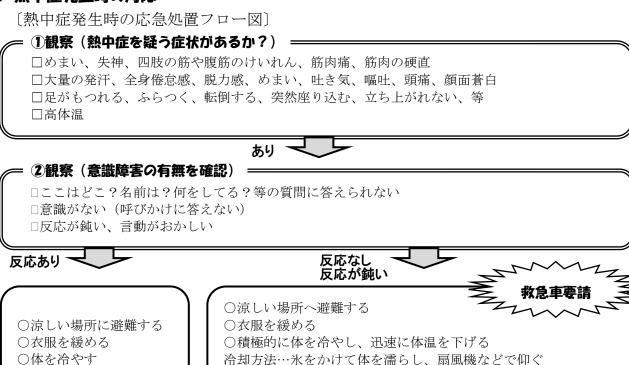
(1)暑さ指数の予測値確認 暑さ指数の予測値を確認し、職員間で共有する。

(2)活動内容の検討 暑さ指数の予測値を参考に活動・配慮事項を確認する。

(3)活動中の暑さ指数確認 活動場所の暑さ指数を確認する。

(4)活動場所の暑さ指数31以上 活動を暑さ指数31未満の場所や時間帯に変更する。

3 熱中症発生時の対応



= 3観 察 =

自分で水分摂取できるか?

できるできない

○スポーツドリンクや食塩水を補給する(塩分・水分摂取)

= 4)観 察

症状が改善したか?

○安静にして、経過観察する

改善したっ

○回復しても、当日の運動は控える

医療機関受診

氷で首の付け根、わきの下、足の付け根など

改善しない

重要ポイント

症状があれば必ず誰かが 付き添いましょう