

# 白浜幼稚園・白浜小学校における熱中症対策ガイドライン

## 熱中症

暑熱環境にさらされた状況下での様々な体調不良

【軽度】立ちくらみ、めまい、筋肉痛、発汗、こむらがり→現場で対応

【中度】頭痛、吐き気、だるさ、虚脱感、体温の上昇は顕著でない→場合によっては医療機関

【重度】意識なし、けいれん、高体温、返事不明→救急搬送

## 熱中症の予防

◆暑さ指数（WBGT）計を活用した危険度の予測と対応

◆熱中症警戒アラート等の情報からの予測と対応（前日17時と当日朝5時発表）

## 暑さ指数（WBGT）

人体と外気との熱のやりとり（熱吸収）に着目し、熱吸収に与える影響の大きい

①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温を取り入れた指標〔単位：℃〕

熱中症警戒アラートとは、

・熱中症の危険性が極めて高いと予想される際に発表され、国民の熱中症予防行動を促す情報提供

・県内の予測地点のいずれかで暑さ指数が33℃以上と予想された場合に県全体に発表される

・前日17時と当日朝5時の発表。前日に発表されると、当日33℃未満に低下した場合もアラートは維持される。

熱中症警戒アラートのみで運動を中止するのではなく、活動場所での実測値に応じて対応する。

### ＜暑さ指数計の活用方法＞

- ・業間休み前および正午を目安に測定。対応の目安にそって活動し、記録を残す。
- ・授業者は体育等の活動前に、活動場所で測定し、記録を残す。
- ・活動中に数値の上昇がみられたら、対応の変更も検討する。
- ・暑熱順化ができていない場合は1ランク上の目安で対応する。

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指針 (日本スポーツ協会)	レベル	本校の対応の目安
31℃ 以上	外出はなるべく 避け、涼しい室内に 移動する。	<b>危険（運動は原則中止）</b> 特別の場合以外は運動を中止する。	D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動は中止</li> <li>・活動場所、活動時間、活動内容の変更を行う。</li> <li>・運動以外の活動を行う場合は15分以内毎に日陰やエアコンの効いた室内で休憩し、水分補給を必ず行う。その際には園児児童の健康観察を行い、無理をさせないこと。</li> </ul>
28～ 31℃	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</b> （激しい運動は中止）  熱中症の危険性が高いので、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。暑さに弱い人は運動を軽減又は中止。	C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動や持久走は避ける。</li> <li>・運動の場所や時間を配慮する。</li> <li>・換気や扇風機の活用をする。</li> <li>・園児児童の健康観察を行い、無理はさせない。</li> <li>・活動の際は、20分以内毎に日陰やエアコンの効いた部屋で休憩し、水分補給を必ず行う。</li> </ul>
25～ 28℃	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	<b>警戒</b> （積極的に休憩）  熱中症の危険が増すので、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。	B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑熱順化ができているか注意する（特に連休明け）。</li> <li>・換気や扇風機の活用をする。</li> <li>・園児児童の健康観察を行い、無理はさせない。</li> <li>・活動の際は、30分以内毎に日陰やエアコンの効いた部屋で休憩し、水分補給を必ず行う。</li> </ul>
21～ 25℃	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。	<b>注意</b> （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。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。	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の兆候がないか、定期的に健康観察を行う。</li> <li>・積極的に水分補給を行うように指導する。</li> <li>・換気や扇風機の活用をする。</li> </ul>

### 意識障害が疑われる重症の場合の身体冷却法

水に全身を浸したり、ホースで水をかけ続ける方法が推奨されています。

室内ではエアコンと扇風機のある部屋で、水でぬらしたタオルを体にかけて冷やす方法もあります。

首、わきの下、鼠径部などを氷水で積極的に冷やします。