

熱中症対応マニュアル

1 熱中症の発生について

(1) 熱中症の症状

- ① 熱失神～炎天下に運動していたり、立ち上がったとき、運動後に起こるめまいや失神
- ② 熱けいれん～大量の発汗、水飲みを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こる。
- ③ 熱疲労～脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛など
- ④ 熱射病～体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴。

重症度	どんな症状を引き起こすのか？
軽度	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の汗をかく
中等度	頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない
重度	けいれん・体温が高い・意識障害・手足の運動障害

(2) 熱中症予防運動指針〔WBGT（暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた指標）〕

乾球温度	WBGT指数	熱中症予防の運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走などの運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力のない人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	積極的に休息をとり、適宜水分・塩分を補給。激しい運動では、30分おき位に休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	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。

(3) こんなときは要注意！～熱中症が起こりやすい条件

● 高温度・急な温度上昇などには要注意！

梅雨明けなど急に気温が上がる時期は、暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に体を慣らすこと。

● 肥満傾向の児童に体力が弱い、暑さに慣れていない児童に注意！

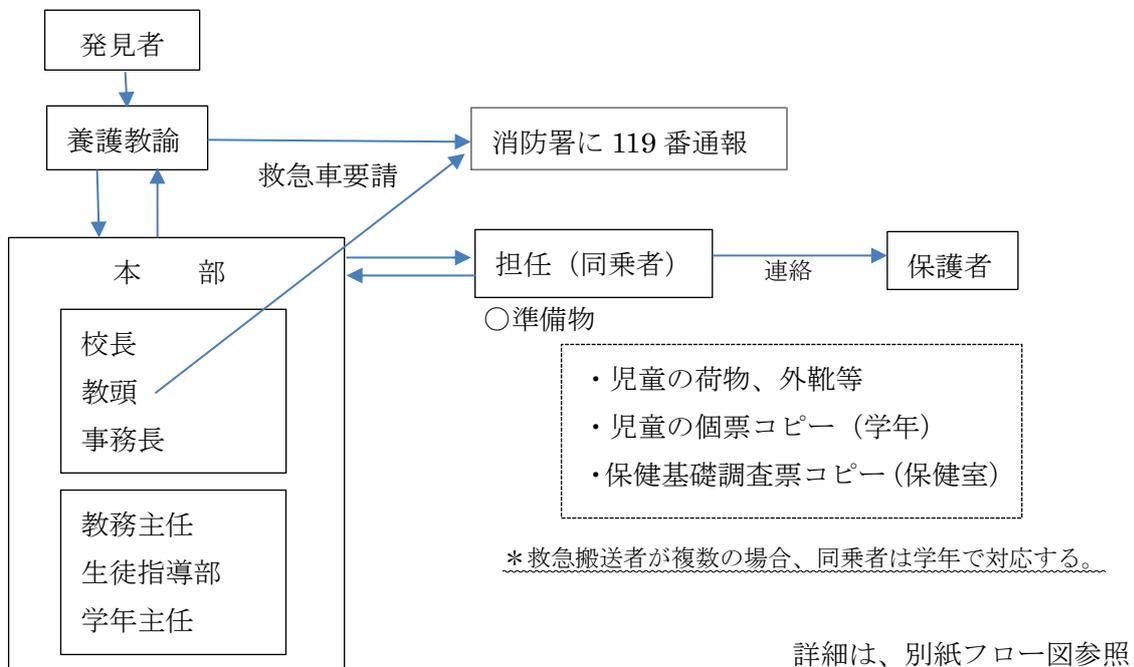
(学校管理下の熱中症事故の7割以上が肥満傾向の人)

●ランニング、ダッシュの繰り返しに注意！

(4) 熱中症予防のための指導のポイント

- ㊦ 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避ける。
- ㊦ 屋外での活動の際は、必ず帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせる。
- ㊦ 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業は、こまめに水分（0.1～0.2%食塩水、またはスポーツドリンク等）を補給し、適宜休憩を入れる。終了後にも水分補給をさせる。
- ㊦ 常に健康観察を行い、児童の健康管理に注意する。
- ㊦ 児童の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握し、異常が見られたら速やかに必要な措置をとる。
- ㊦ 児童が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣づけ、無理をさせない。

2 事故発生から救急搬送までの校内体制



熱中症発生時の対応フロー図

発見者 → 養護教諭 → 本部 校長・教頭 → 教務・生徒指導・学年



熱中症を疑う症状

- 四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛などが起こる。
- 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- 頻脈、顔面蒼白となる。
- 突然座りこむ・足のもつれ・ふらつき・転倒・立ち上がれない 等

意識はあるか？

質問して応答をみる
「ここはどこ？」
「名前は？」
「今何をしてる？」

意識なし

救急車要請 119番通報

養護教諭、他職員を呼ぶ

校長・教頭へ報告

教務・近くにいる教員

- ・他児童の体調確認
- ・他児童への指示



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

水分を自力で摂取できるか？

できる

水分・塩分を補給させる



<水分塩分を補給する>

- 0.1~0.2%食塩水、あるいはスポーツドリンク
- 熱けいれんの場合は生理食塩水(0.9%)などの濃いめの食塩水を補給する。

症状改善の有無

改善しない

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす
いかに早く体温を下げるかにかかっている。

養護教諭・近くにいる職員

担任・教頭

- <救急車到着まですること>
- ☆ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。
 - ☆ 水で、
 - ・ 頸部、
 - ・ 脇の下
 - ・ 足の付け根
 など、大きい血管を冷やす。



保護者へ連絡

近くにいる職員~救急車の誘導

医療機関へ

担任か養護教諭~同乗する

※倒れたときの状況を知る者も同乗し、救急隊に状況を伝える。

<持ち物>

- ・ 児童の荷物、外履き
- ・ 該当児童の個票
- ・ 携帯電話

管理職等病院へ

症状回復

経過観察・家庭連絡



熱中症に気をつけて！

R5.6.26 船小保健室

熱中症が心配な季節になりました。対策を十分に行い、児童の安全に努めたいと思います。児童への事前指導をよろしくお願いいたします。

熱中症の症状

1 「のどが乾いた～」は、すでに脱水症状です！

のどが乾いたと感じる時は、すでに体の水分が少なくなっている状態です。水分をとっても、小腸から吸収され全身に届くまでは時間がかかります。休み時間ごとに必ず水分補給をするようご指導ください。

なお、運動前はコップ1～2杯、運動中は15～20分に一度は休憩をとり、休憩ごとにコップ1杯ぐらいの水分補給をお願いします。

なお、**水筒への異物混入がないようご注意ください。**

スポーツドリンクは陸上大会や校外学習などの時は可ですが、平日は水又はお茶でお願いします



ちなみに・・・

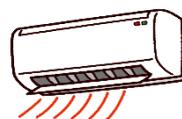
熱中症に効果的な飲み物は ミネラル入り麦茶 です！

コーヒー、お茶、栄養ドリンクなどカフェインの入った飲料は熱中症にはNGです。なぜなら、カフェインは利尿効果が強く、逆に脱水症状を引き起こします。かと言って、スポーツドリンクは糖分が多く、カロリーも高いので日常的に飲むのは控えたい。

麦茶はカフェインがゼロで体温を下げる働きがあり、ミネラル入り麦茶を摂取することで、大量の汗で体外へ出てしまったミネラル(ナトリウム、カルシウム、マグネシウム等)が補えます。(ミネラルは体温調節を司るほか、体内では生成されないため、食品等外部から摂取する必要があります)

2 エアコンを使用する

船小では「〇度以上使用可能」というきまりはありません。屋内でのマスクの着用が暑さで不快を感じる時など、子どもたちの体調に合わせてエアコンの使用をお願いします。



3 登下校や体育中などではマスクを外し、体調の悪い時は無理をしない

マスクを外して顔を見られるのがイヤという子も多いため、体育中は教員が率先してマスクを外してください。また、少しでも体調が悪い場合は見学をさせてください。



4 睡眠時間をしっかり確保する

睡眠不足だと脳の疲労が取れず、脳があまりにも疲れていると体温調節がうまくいかなくなり、体温が上がり熱中症になりやすくなります。前日は21：00までには寝るようご指導ください。

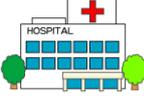
5 朝ご飯にみそ汁を飲む

みそ汁のナトリウム量は、飲む点滴と言われる経口補水液(OS-1等)1本分と同じ量です。朝ご飯と共にみそ汁も飲んでくるようお話ください。



熱中症の症状と対応

次のような症状の場合は熱中症かもしれません。すぐに涼しい場所や保健室へ。

軽度	中等度	高度
<ul style="list-style-type: none"> ○めまい ○立ちくらみ ○足がつる ○手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> ○頭痛 ○吐き気・吐いた ○だるい ○集中力や判断力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ○意識障害 (会話がおかしい) ○けいれん ○普段通りに歩けない ○体が熱い
<p>口から水分が取れない場合は受診が必要</p> 		<p>急いで救急車を要請</p> 

保健室には水分補給ゼリー飲料を準備してありますので、熱中症が疑われた時にはいつでもご使用ください。

冷却のしかたは？

末梢のアイシングが効果的です。

- 頬
- 手のひら
- 足の裏

を冷やす！



熱中症の応急処置としては「腋の下・首・足の付け根」の大きな動脈を冷やす方法が一般的ですが、「ほお」や「手のひら」・「足の裏」の毛細血管の豊富な末梢を冷やす方がより深部体温を下げるそうです。（動脈を冷やすことが無効ということではありません）

本来は足の裏を冷やすと熱が放散され効果が高いのですが、靴の着脱に時間がかかるため、手軽な「手のひらを冷やす」がお勧めです。あまり冷たすぎない10～15度程度の水か保冷剤で冷やすと効果的です。