

# 熱中症の防止について

岐阜市立方県小学校

## 1 熱中症について

熱中症とは、暑熱環境によって生じる障害の総称である。熱中症には主に下記の4つの病型があり、適切な措置が遅れた場合、死亡に至る可能性がある。学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生している。また、プール使用時は、外気温に加えて水温も高くなると、自覚のないうちに多量の発汗により体内の水分が失われるなどして、体の熱が逃げにくくなり、熱中症を発症する可能性が高くなる。

### 【熱中症の4つの病型と応急処置】

<p>◆<b>熱失神</b> 炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して、めまいや失神が起こる。 →通常は、足を高くして寝かせるとすぐに回復する。</p>	<p>◎<b>初期症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔が赤くなつてボーッとしている</li> <li>・体が熱い</li> <li>・ぐったりしている</li> <li>・発汗異常（汗がとて多い、または全く汗が出ない）</li> <li>・吐き気</li> <li>・頭痛</li> <li>・体の痛み</li> </ul>
<p>◆<b>熱けいれん</b> 大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。 →通常は、0.9%食塩水など濃い食塩水の補給や点滴により回復する。</p>	
<p>◆<b>熱疲労</b> 脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。 →通常は、0.2%食塩水、スポーツドリンクを補給することにより回復する。</p>	
<p>◆<b>熱射病</b> 体温調節の破綻により、高体温と意識障害が起こる。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。 →速やかに冷却処置を開始するとともに、救急車を要請する。</p>	

## 2 運動の中止について

運動の中止については、環境省熱中症予防サイトに掲載される暑さ指数（WBGT）の予報と本校のWBGT計が示す指数（運動場中央）をもとに、以下のように判断する。

気温	暑さ指数	運動の中止についての指針		
35℃以上	31℃以上	<b>運動は原則中止</b>	特別の場合以外は運動を中止する。 プールの使用も中止する。	プールの使用は、左記の条件に、以下の条件を加えて判断する。 ◆上限温度目安 水温+気温が 65℃以上の時は、プールの使用を中止する。 ◆下限温度目安 水温と気温が共に 24℃以下の時は、プールの使用を中止する。
31～35℃	28～31℃	<b>嚴重警戒</b> 激しい運動は中止	激しい運動を避ける。運動時は、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。	
28～31℃	25～28℃	<b>警戒</b> 積極的に休憩	運動時は30分おき位に積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。	
24～28℃	21～25℃	<b>注意</b> 積極的に水分補給	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	<b>ほぼ安全</b> 適宜水分補給	適宜水分・塩分を補給する。	

## 3 プールの使用中止について

熱中症防止のためのプールの使用中止は、以下のように暑さ指数およびプールの温度（水温と気温）から判断して対応する。

### ①授業日

授業開始前に、7年生（教頭、教務、養教のいずれか）運動場中央の暑さ指数とプールの温度を測定し、結果を職員室の管理職（不在の時は教務）に伝達し、可否を判断して授業者に伝える。

### ②夏休み

午前8時15分の時点で、環境省熱中症予防サイトに掲載される暑さ指数のプール開設時間帯の予報が31℃以上となった場合、管理職（不在の時は教務）がプール開設の中止を判断する。保護者メールで連絡する。ただし、一定の期間継続して指数31℃以上となる見込みの場合は、この間をまとめてプール開設中止とすることもある。この際も同様に保護者メールで連絡する。