

教保体第805号
平成30年7月20日

各県立学校長 様

教 育 長

熱中症事故の防止について（通知）

酷暑の中、本日も県立高等学校において、熱中症の疑いによる複数の救急搬送がありました。

今後、夏季休業を迎えるに当たり、気象庁が発表する情報や環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した教育活動を実施してください。

その際、活動の中止、延期、見直し等の柔軟な対応をお願いします。

なお、各学校では、教育活動の実施の可否判断の際、別添を参考に、万が一にも熱中症による健康被害が発生しないよう、最大限の配慮をお願いします。

担 当：県立学校部

県立学校人事課 048-830-6727

高校教育指導課 048-830-6760

保健体育課 048-830-6960

特別支援教育課 048-830-6880

Q31 熱中症の予防と応急処置について教えてください。

熱中症とは暑熱環境下で行動することによって起こる熱性障害の総称で、通常、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類され、それぞれ病態も異なります。

下記のホームページを参考に、練習時の環境を整え、事故の防止に努めるとともに、万が一事故が起こった時には、速やかに応急処置を行う必要があります。

◆環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

◆日本スポーツ協会 医・科学ガイドブックHP（「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」）

<http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx#guide01>

熱中症の予防について、下記のことに気を付けましょう。

暑い時は水分をこまめに補給します。休憩は30分に1回以上程度とるようにします。

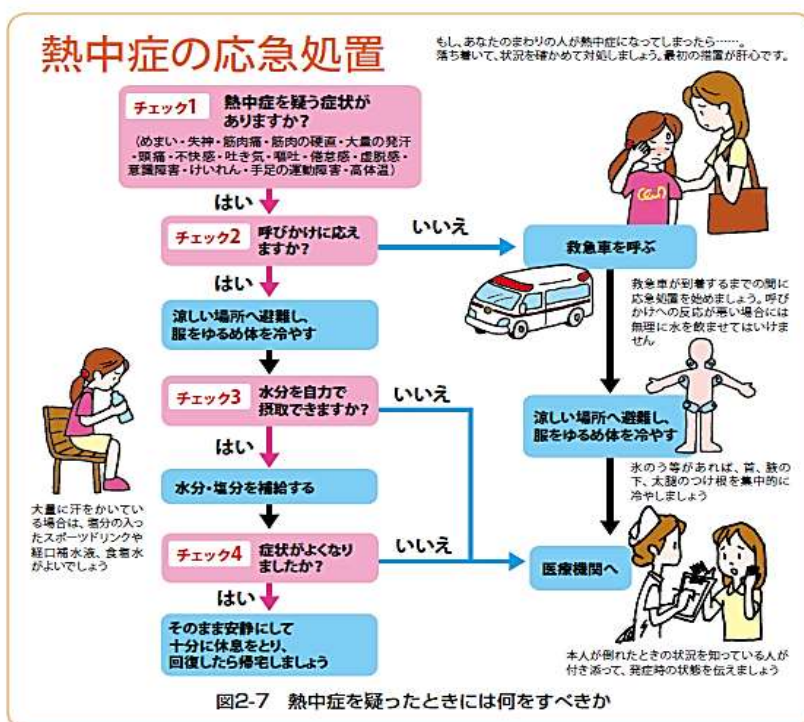
日常生活において、最適の水分摂取量を決定する最も良い方法は、運動の前と後に体重を測ることで、運動前後で体重が減少した場合、水分喪失による体重減少と考えられますので、同量程度の水を飲んで体内の水分量を調節することが必要です。長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。0.1～0.2%程度の食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩）が適当です（飲料の場合、ナトリウム量は100mlあたり40～80mgが適当）。（環境省「熱中症環境保健マニュアル2018（2018年3月改訂）」から抜粋）

また、練習や試合の環境について、活動場所に温度計等を設置するなど、活動中の気温等の変化を確実に把握し予防に努めることが大切です。

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	熱中症予防運動指針	
			運動は原則中止	特別の場合以外は中止。 特に、子供の場合は中止すべき。
-31-	-27-	-35-	厳重警戒 激しい運動は中止	激しい運動・持久走は避ける。頻繁に休息をとり、水分・塩分を補給。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
-28-	-24-	-31-	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分おきくらいに休息。
-25-	-21-	-28-	注意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に積極的に水分・塩分を補給。
-21-	-18-	-24-	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。

（日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（平成25年4月）から抜粋）

なお、熱中症が疑われるときの応急処置として、下記のフローチャートを参考にしてください。



（環境省「熱中症環境保健マニュアル2018（2018年3月改訂）」から抜粋）

なお、熱中症の防止について、下記の通知も周知してください。

【熱中症の防止について】（平成30年5月29日付教保体第403号抜粋）

- (1) 学校の管理下における熱中症の死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものである。
暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、こまめに休憩と水分を補給させること。
- (2) 猛暑日になることが予想される場合には、校内放送等を活用し、熱中症予防の注意喚起に努めること。
- (3) 熱中症事故は、梅雨明けなど急に暑くなり、身体が暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があるので、暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に身体を慣らすこと。
- (4) 担当教職員は、児童・生徒の健康観察を活動前から終了後まで実施し、熱中症の予防、早期発見、早期の処置に努めること。
- (5) 熱中症は、屋外のみならず屋内において、運動やスポーツをしなくても条件が重なれば熱中症になる。
体育館等において多くの児童生徒を集めた集会や室内での活動においても熱中症が起こる可能性があるため、換気を十分行う等室内環境の整備に努めること。
- (6) 万が一事故が発生した場合、教職員一人に対応せず、各学校の「危機管理マニュアル」に沿って複数の教職員で速やかに対応すること。
- (7) 熱中症の発生は気象状況が大きく関係するため、日本気象協会の熱中症予防情報や環境省の熱中症予防サイトなどにより情報収集に努めること。

(参考)

- ◆日本気象協会の熱中症情報 <https://tenki.jp/heatstroke/>
- ◆環境省：熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆環境省：熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- ◆埼玉県：「熱中症予防の5つのポイント」 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

「運動部活動の運営等に係る指導の手引（運動部活動のQ&A）」

（平成30年7月 埼玉県教育委員会）より抜粋