

# 熱中症対策ガイドライン（案）

北海道伊達開来高等学校

2021年6月

## 1 熱中症とは

- 熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称です。軽症の場合には「立ちくらみ」や「こむら返り」など、重症になると「全身の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもあります。
- 熱中症は、暑い時期にだけ発生すると考えられがちですが、スポーツなど、体を動かしている時には体（筋肉）が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。

## 2 学校の管理下における熱中症

- 近年、学校の管理下における熱中症は、小学校・中学校・高等学校等を合わせると毎年5,000件程度発生しています。また熱中症による死亡事故も、年間に0～2名程度と減少傾向にありますが、熱中症に関する正しい知識・対策で、重症化を減らしていく必要があります。
- 学校での熱中症による死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。部活動においては、屋外で行われるスポーツ、また、屋内で行われるスポーツでは、厚手の衣類や防具を着用するスポーツで多く発生する傾向があります。また、学校行事など部活動以外のスポーツでは、長時間にわたって行うスポーツで多く発生する傾向にあります。体育やスポーツ活動によって発生する熱中症は、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合には発生することが特徴的です。

## 3 暑さ指数（WBGT）とは

- 熱中症の危険度を判断する環境条件の指標に暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）があります。
- 暑さ指数（WBGT）は、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目し、熱収支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気温の3つを取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。
- 暑さ指数（WBGT）は、運動環境や労働環境の指針として有効であると認められ、多くの学校において屋外での体育の授業の実施や休み時間の外遊び、部活動の実施の目安として用いられています。暑さ指数（WBGT）は、温度や湿度などの複数の環境要素を合わせて測定しているため、場所や時間により、値が変動します。**活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切**です。

出典：文部科学省、学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き

### ○本校における熱中症対策のポイント○

授業や行事などの活動前に温湿度計を確認し、暑さ指数（WBGT）の値を計測する。



温湿度計



黒球式熱中症  
指数計



WBGT表

## 4 本校における暑さ指数（WBGT）に基づく判断や行動の目安

WBGT	分類	管理職	学校行事等の責任者	担当者 (HR担任、教科担任、部活動顧問等) ※【 】は運動指針
31以上 (危険)	ア 屋内外で身体を動かす活動  (学校祭、体育祭、校外活動、運動部活動、体育授業等)	○原則中止(休止、延期、プログラム変更等を含む)を検討し、指示(体育授業は、活動場所及び内容の変更)	①生徒等の健康状態の情報収集 ②会場の環境状態の把握 ③行事等の中止について管理職に判断を仰ぐ	①部活動の一端休止を指示 ②生徒等の健康状態の把握 ③会場の環境状態の確認 ④学校行事等の責任者に報告
	イ 屋内の活動  (始業式、終業式、全校集会、講演会等)	○原則実施形式の変更もしくは中止を検討し、指示 (例)放送等による教室での視聴	①生徒等の健康状態の把握 ②会場の健康状態の把握 ③実施形式の変更もしくは中止について管理職に判断を仰ぐ	<b>【WBGT31以上】(危険)運動は原則中止</b>  <b>【WBGT28～31未満】(厳重警戒)激しい運動は中止</b>
<b>【予防対策】 WBGT値27℃を超える場合は、授業中でも水分を積極的に補給させ、服装は熱中症対策できる服装(ジャージ・Tシャツなど)にする。</b>				
25～27 (警戒)	ア 屋内外で身体を動かす活動 イ 屋内の活動	○原則活動時間の短縮等 を検討し適宜必要な指示	①生徒等の健康状態の情報収集 ②会場の環境状態の把握 ③活動時間の短縮等について管理職に判断を仰ぐ	①生徒への体調把握・管理を指示 ②生徒等の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認 ④学校行事等の責任者に報告  <b>【WBGT25～28未満】(警戒)積極的に休憩</b>
	ア 屋内外で身体を動かす活動 イ 屋内の活動	○状況把握に努め適宜必要な指示	①暑さにより体調不良の生徒等がいれば、状況を把握 ②会場の環境状態の把握 ③状況を管理職に伝える	①生徒への体調把握・管理を指示 ②生徒等の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認 ④学校行事等の責任者に報告  <b>【WBGT25未満】(注意)積極的に水分補給</b>
25未満 (注意)	ア 屋内外で身体を動かす活動 イ 屋内の活動	○状況把握に努め適宜必要な指示	①暑さにより体調不良の生徒等がいれば、状況を把握 ②会場の環境状態の把握 ③状況を管理職に伝える	①生徒への体調把握・管理を指示 ②生徒等の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認 ④学校行事等の責任者に報告  <b>【WBGT25未満】(注意)積極的に水分補給</b>

### 「新しい生活様式」における熱中症対策のポイント

マスクの取り外しについては、活動の態様や児童生徒等の様子なども踏まえ、現場で臨機応変に対応することが重要です。

- 気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日には、熱中症などの健康被害が発生するおそれがあるため、マスクを外してください。
- ※ 夏期の気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。マスクを外す場合には、できるだけ人との十分な距離を保つ、近距離での会話を控えるようにするなどの配慮をすることが望ましいですが、熱中症も命に関わる危険があることを踏まえ、熱中症への対応を優先させてください。
- ※ 児童生徒等本人が暑さで息苦しいと感じた時などには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなど、自身の判断でも適切に対応できるように指導します。
- ※ 登下校時において、気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い時には、屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外すよう指導します。小学生など、自分でマスクを外してよいかどうか判断が難しい年齢の子供へは、気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日に屋外でマスクを外すよう、積極的に声をかけるなどの指導を行います。その際、人と十分な距離を確保し、会話を控えることについても指導します。
- 体育の授業においては、マスクの着用は必要ありません。ただし、十分な身体的距離がとれない状況で、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがない場合には、マスクを着用しましょう。

出典: 文部科学省、学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル ～「学校の新しい生活様式」～、2021.4.28 Ver.6

文部科学省、環境省、学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き

# 5 熱中症対応フロー

## 熱中症を疑う症状

学校

- 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる
- 意識がない
- 汗がかけていない
- 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない
- 応答が鈍い
- 体温異常上昇等

涼しい場所への避難  
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる

意識障害や皮膚  
の異常なほてり

嘔吐や吐き気、水分  
摂取ができない状況

発見から7分（できる  
だけ5分）以内に架電  
する。

あり

あり

なし

自力で  
水分摂取できる

救急車（119番）を直ちに要請

胆振教育局へ電話連絡  
0143-24-9888

- ・衣類を緩め、冷却を行う
- ・エアコン（最強で）のきいた保健室等に収容
- ・水をかけたり、濡れタオルを当てて、扇風機等で強力に扇ぐ
- ・氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい！
- ・ホースで全身に水をかけ続ける（水道水散布法）

※救急車到着までの間、積極的に体を冷やし、できるだけ迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります。

休養と経過観察

・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

改善した

保護者に迎えを依頼  
経過観察を依頼

改善  
しない

学校医、かかりつけ医、保護者に連絡し受診準備を進めるとともに、同時に応急手当を行う。

救急搬送、医療機関へ

急変した場合は、救急搬送

経過観察

家庭

北海道伊達開来高等学校 熱中症対策ガイドライン

発行 令和3年6月24日

令和3年7月21日改訂

※本ガイドラインは必要に応じて随時情報を更新する。