

東中学校熱中症予防ガイドライン

1 体育・運動活動時

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
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。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (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※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (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。
24～28℃	21～25	注意 (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。 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)	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 要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注 意。

体育・運動活動時の熱中症予防の指標としては、暑さ指数「WBGT」を用いる。運動場・体育館等の暑さ指数が、活動前の測定において30℃を超える場合は活動の中止や長めの休憩をとるなど、生徒の体調を最優先した適切な対応をする。

【基本的な注意事項】

- ・活動中具合が悪くなったら我慢しない、自由に水分補給してよい等の指導を行う。
- ・声かけを行う等の健康観察により、児童生徒の健康状態を把握する。(活動の前中後とも)
- ・生徒の体調に応じて、授業内容の変更や、休憩回数を増やすなどの対応を行う。
- ・保冷剤や凍らせたペットボトル等を用意させる。
- ・30分ごとに休憩を取り、身体を冷やしたり、水分補給をしたりするよう促す。
- ・練習後は、冷房の効いた部屋で身体を冷やさせる。

2 体育・運動活動時以外

(1) 教室内の授業(活動)について

空調設備が設置された教室内の授業(活動)においては、教室内を学校環境衛生基準において望ましい温度とされる上限値28℃以下に保ち、熱中症予防の措置をとる。

なお、空調設備が設置されていない教室においては、換気、扇風機の使用のほか、生徒の健康状態の把握に努め、適宜水分補給を促すなど適切に対応し、必要に応じて授業(活動)の時間短縮や中止、または、空調設備の設置された教室で活動を行うなどの対応を検討する。

(2) 屋外での活動について(休憩時間等を含む)

活動場所の暑さ指数が30℃を超える場合は体育・運動活動時と同様に活動の中止や時間短縮などの対応を検討する。

(3) 各種行事(体育祭・校外学習等)について

各種行事について、天気予報等をもとに、学校長は延期、中止等を含めて実施の可否を検討する。

活動場所に置いて「WBGT」を計測し、随時水分補給の指導や、活動時間の短縮を適切に行う。

(4) 登下校について

涼しい服装や適切な水分補給について指導するとともに、保護者に対して注意喚起を行う。

また、下校時には十分に健康観察を行い、体調に不安のある児童生徒には保護者に連絡するなどの対応を行う。

3 発生時の対応

東中学校救急体制に基づき、適切に対応する。

意識障害が疑われる場合、現場ですぐに体を冷やす必要があることから、水道に繋いだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」を行う。

軽い体調不良であっても、必ず保護者に連絡し、迎えを要請する。