

ほけんだより 5

令和6年5月27日
成和西小学校保健室
No.11（熱中症対策号）

暑い日が増えてきました。暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に注意が必要です。熱中症による事故は、毎年夏季を中心に全国各地で発生しています。しかし、熱中症は、適切な予防法や対処法を知っていれば防ぐことができます。熱中症事故防止に向け、成和西小学校では、「暑さ指数」を参考にした、予防対策を行っていきます。暑い時期も安心して学校に通えるような対策を行っていきたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。

熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

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です。

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 사용합니다。

暑さ指数（WBGT）に応じた行動指針

定期的に暑さ指数（WBGT）を計測し、これらの指針を参考に危険度を把握することで、より安全に授業や活動を行うことができます。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安(*1)	日常生活における注意事項(*1)	熱中症予防運動指針(*2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	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。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

(*1) 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(*2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人・体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

環境省の熱中症予防サイト

環境省では、毎日の暑さ指数の実況と予告を発信しています。

環境省 熱中症予防情報サイト URL

https://www.wbgt.env.go.jp/graph_ref_td.php?region=05&prefecture=53&point=53112

QR コードを読み
取ると、サイトが
閲覧できます



また、LINE で、環境省のアカウントを追加すると、設定した時間に通知が来ます。

熱中症警戒計というスマートフォンのアプリで暑さ指数をチェックすることもできます。ぜひ、おうちでも活用してみてください。



熱中症の予防対策

1. 暑さ指数の活用（測定、判断し、未然防止に努める）
2. 体育学習時や、屋外での活動時の対策

<具体的対策>

- ① 水筒を必ず持参させる。

おうちから、必ず水筒を
持たせてください。



※必要に応じて、夏季期間中はスポーツドリンクを持ってきてもかまいません。
(詳細は、5月27日(月)配布の「熱中症の予防についてのお願い」をご覧ください。)



- ② 運動するときはその前後も含めて適切に水分補給し、休憩をとる。
水分補給を確実にを行うために、「給水タイム」を設ける。
*児童同士でも、たがいに水分補給や休憩の声かけを行いましょう。



- ③ こまめに（厳重警戒時は 10~20 分おきに）日陰等で休憩をとる。

- ④ ぼうしを必ず着用させる。
通気性・透湿性のよい服装をさせる。



- ⑤ 児童の健康状態の把握を徹底する。（ご家庭でも、健康観察にご協力ください。）
児童自身でもよく体調を確認し、不調が感じられる場合にはためらうことなく
教職員に申し出ましょう。



しんどいです…。



- ⑥ 運動等を行った後は、気象状況も踏まえつつ、十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえでその後の活動（登下校を含む）を行う。

3. 熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート(新規創設)の活用

	熱中症警戒情報	熱中症特別警戒情報
一般名称	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
位置づけ	気温が著しく高くなることにより熱中症による 人の健康に係る被害が生ずるおそれがある 場合 (熱中症の危険性に対する気づきを促す) <これまでの発表回数> R3: 613回, R4: 889回, R5:1,232回	気温が 特に 著しく高くなることにより熱中症による 人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある 場合 (全ての人が、自助による個人の予防行動の実践に加えて、共助や公助による予防行動の支援) <過去に例のない広域的な危険な暑さを想定>
発表基準	府県予報区等内のいずれか の暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数(WBGT)が 33 (予測値、小数点以下四捨五入)に達すると予測される場合	都道府県内 において、 全ての 暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が 35 (予測値、小数点以下四捨五入)に達すると予測される場合 (上記以外の自然的社会的状況に関する発表基準について、令和6年度以降も引き続き検討)
発表時間	前日 午後5時頃 及び 当日 午前5時頃	前日 午後2時頃 (前日午前10時頃の予測値で判断)
表示色	紫 (現行は赤)	黒

(学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き(令和6年4月 追補版)令和6年4月環境省・文部科学省 より引用)

学校等の管理下における熱中症の発生状況

	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
小学校	541	324	264	436	408
中学校	2,081	1,338	996	1,248	1,343
高等学校等	2,452	1,709	1,289	1,444	1,489
計	5,074	3,371	2,549	3,128	3,240

(独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ)

※上記は、学校等の管理下における熱中症に対して医療費を支給した件数である(令和5年度は速報値)

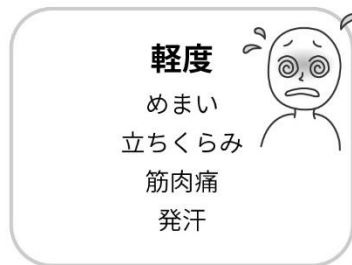
熱中症発生時の対応

万が一、熱中症が疑われる時には、死に至る緊急事態であることをまず認識し、熱中症対策グッズ（うちわ、タオル、ミネラルウォーター、冷凍タオル、ペットボトル氷など）を使いながら対応にあたります。

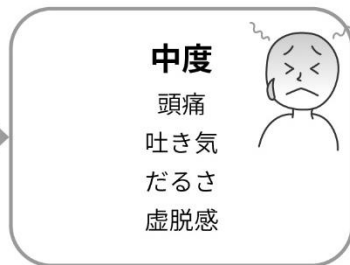
緊急時の対応の基本 ①複数で対応する。②子どもを一人にしない。③記録を取る。

1. 熱中症になると??!

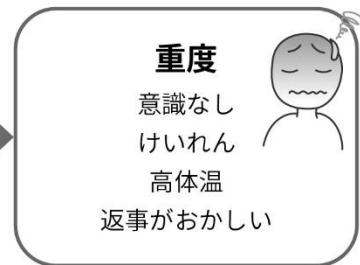
I度：応急処置と見守り



II度：医療機関へ



III度：入院加療



参考資料：日本救急医学会「熱中症分類」

2. 熱中症が発生したら

① 休息をとる

→風通しの良い木陰やクーラーがきいている室内など涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめたり脱がせたりして、体からの熱の放散を助ける。



② とにかく冷やす

→ぬれたタオルを手足に置き、うちわや扇風機で風をあて体を冷やす。氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根など大きい血管が通っている部分も冷やす。

③ 水分補給

→塩分も同時に補えるスポーツドリンクなどを補給する。しかし、意識障害などがあり自分で水分をとれないときは気道に水分が流れ込むおそれがあるので、無理に与えない。

④ 重症の場合は救急車を要請

→意識の異常・呼びかけに対する返事がおかしい、けいれんや高体温などの症状がみられる場合は、救急車を要請し、一刻も早く医療機関へ搬送する必要がある。また、**重症者の救命はいかに早く体温を下げるか**どうか重要。救急隊の到着まで冷却などの適切な応急処置を行なうことが求められる。可能なら水道の水をホースで体にかけて続ける。

