

④ 熱中症対応について

豊橋市養護研究部作成 岩田小バージョン

<事前の取り組み>

1. インターネットで「環境省熱中症予防サイト（豊橋）」（<http://www.wbgt.env.go.jp>）の暑さ指数（WBGT）

を確認し、該当する「熱中症予防の運動指針の判定」をプール黒板下部に掲示する。

□6月～9月授業日（養護教諭、校務主任）…10:40 13:40 15:30 の3回 →保健日誌へ記録

□夏休み（管理当番）…10:00 13:00 15:00 の3回 →管理当番日誌へ記録

★「危険＝暑さ指数31℃以上」になった場合の対応★

①体育や部活（合唱部以外）は中止にする。→管理職に報告し、決定後、担当者へ連絡する。

②夏休み中のプール開放・部活動は8:20、13:20の数値で判断し、31℃以上の場合は中止する。

③中止にした場合のメール配信は、各担当者が実施する。

2. 「部活動指導の手引き（最新版）P.15」等を資料とし、職員の共通理解を図る。

□気温はさほど高くないが、湿度が高く、暑さに慣れていない梅雨明けや休み明けが危険

□暑熱環境に体を慣らす期間（1週間程度）の設定

□こまめな休憩と水分補給の指示 →プール以外の体育的活動は、必ず水筒を持って移動させ、途中で給水

の指示を出す

□肥満傾向、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は注意

□できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

□活動前後、活動中の健康観察の徹底と不調時に無理させない指導

□部活動顧問は「熱中症予防の運動指針」を参考にして、連取内容や休憩時間の設定、練習時間を決定

・「警戒」暑さ指数（WBGT）25～28℃ …激しい運動では30分毎の休憩

・「嚴重警戒」28～31℃ …15～30分毎の休憩、ランニングやダッシュの繰り返しは避ける、暑さに弱い人は参加を見合わせる

・「危険」31℃以上 …気温35℃以上、WBGT31℃以上は「原則運動中止」

3. 夏季の部活動は、出欠確認と、事前・事後に健康観察・給水状況の確認を実施し、記録に残す。体調が悪くなった児童は、保護者の迎えを依頼する。 [原則6月～9月まで実施]

4. 児童の活動場所では、適宜、気温やWBGTを測定し、必要な暑さ対策を実施する。

[換気や通風、扇風機の設置、帽子の着用、積極的なこまめな水分補給、練習内容の変更や短縮]

□夏休みの部活動 ・担当者が活動場所のWBGTを測定する。

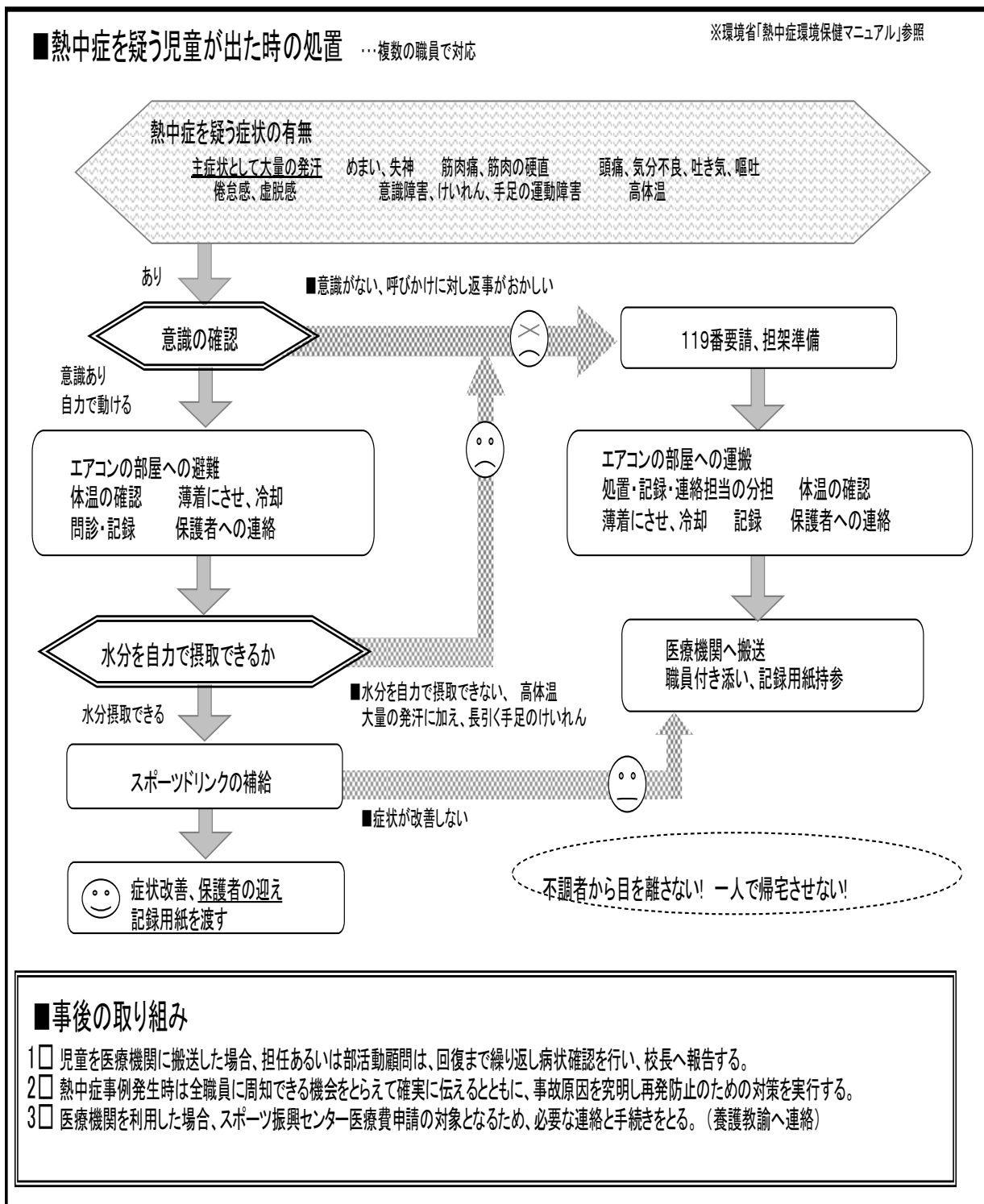
・暑さ指数が31℃未満でも、必要に応じて練習時間を短縮する等の措置をとる。

・休憩は木陰など、直射日光を避け、通風のよいところとする。

5. 日頃から、児童のお茶切れや水筒忘れのために給水ができない児童への対応を確実に実施する。
 ◎対応: 担任または指導者が立ち合いのもと、第1会議室前、国際教室前の外の水道水を給水する。

6. 6月～9月の屋外の活動は、必ず帽子をかぶらせる。
 8. 保健室に熱中症処置グッズを置き、緊急時の対応(対応マニュアル、処置のポイント)を掲示する。

【熱中症処置グッズ】・・・対応マニュアル、体温計、塩、タオル、紙コップ、ビニール袋、うちわ、霧吹き、筆記具、ストップウォッチ、救急連絡一覧、チェックシート「熱中症疑い児童の記録と対応」



異常の発生!

涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。
次のような症状がみられる場合は、
速やかに必要な手当や措置をとる。



熱けいれん

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。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。頻脈、顔面蒼白となる。体温の上昇は顕著ではない。

熱射病(重症)

体温調節が破綻して起こり、高体温で種々の程度の意識障害が起こる。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、意識がもうろうとしている、言動が不自然など少しでも意識障害がある場合には、熱射病を疑う。

生理食塩水を補給する。

(0.9%食塩水=1リットルの水に9gの食塩水)



水分を補給する。

(0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等)



すぐに救急車を要請し、同時に応急手当を行う。



回復しないときは救急車を要請!!

足を高くして寝かせ、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも効果的



回復しないときは救急車を要請!!

回復

※ 回復した場合も、容態が急変することがあるので、運動は中止し、保護者に経過を説明して、できるだけ病院等に受診させるようにしましょう。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。
☆水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。



ONE POINT!

上記に加えて、氷やアイスバックがあれば、頭部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的!



※ 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!!

病院へ!!

吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。



病院へ!!

体を冷やしながらか、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう!

