

大井町立学校〔熱中症予防ガイドライン〕

〔熱中症予防ガイドライン〕の策定にあたって

学校（幼稚園、小・中学校）における熱中症予防には、児童生徒（幼児、児童・生徒）が運動を適切に実施するための「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会 2019 年 5 月改訂）のほかに、教員がどのような状況の時にどう判断し行動すべきかを十分に理解しておく必要があります。

そこで、大井町では、教員一人ひとりが教育活動中のそれぞれの立場で熱中症に適切に対応できるよう、「熱中症予防運動指針」に応じた教員の具体的な判断や行動の目安を示したガイドラインをこのたび策定しました。

このガイドラインの考え方は、大井町立学校で学ぶすべての児童生徒を対象に作成していますが、実際の対応にあたっては、それぞれの児童生徒の発達段階に応じた判断が必要なことは言うまでもありません。対応の際の判断には、このことを十分留意してください。

特に、特別支援学級在籍の児童生徒への対応にあたっては、一人ひとりの発達段階とともに障害の程度や特性に応じた、適切、かつ、きめ細かな対応が必要です。

なお、このガイドラインについては、今後、実際の場面で活用していく中で検証し、必要に応じて改善を図っていくものとします。

令和 2 年 7 月

大井町教育委員会

熱中症の発生原因

次の状態に当てはまる場合は、熱中症のリスクが高くなります。

また、現代の児童生徒は、空調が整った環境で育っているため、汗腺が未発達の者が多いと言われています。自分（教員）が大丈夫でも、汗をかきにくいことを考慮して、状況把握に努めてください。

心身の状態

- ・ 寝不足、夏バテ等による体調不良
- ・ 朝食抜き、昼食抜き等による低栄養状態
- ・ 下痢、嘔吐、感染症等による脱水状態
- ・ 休憩・休息が不足している状態(昼休みがとれていない等)
- ・ 既往症や障害（糖尿病、肥満、心疾患、精神疾患、発達障害等）がある
- ・ もともと体力があまりない、体力が低下している状態
- ・ 悩みがあるなど、心的疲労が強い状態
- ・ 物事に熱中しやすい状態
- ・ 頑張りすぎてしまう状態

環境

- ・ 急に気温が上がった
- ・ 気温や湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しや照り返しが強い
- ・ 締め切った体育館や空調の効いていない部屋

行動や状況

- ・ 激しい運動
- ・ 慣れない運動
- ・ 水分補給がしにくい状態
- ・ カフェインや糖分を多く含む飲料水の過剰摂取
- ・ 長時間の屋外活動
- ・ 休み明け・練習の初日
- ・ 練習が連日続いた最終日前後

こうした状況について、健康観察をしっかり行い、情報を収集・集約し、担当教員、行事等の責任者及び管理職がしっかりと連携し、このガイドラインを踏まえた組織的な対応をしてください。

1 日ごろの指導～熱中症の予防のための指導のポイント～

児童生徒の熱中症の予防のために、日ごろから教員一人ひとりが心がけなければならない指導のポイントは次のとおりです。

- 1 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避けましょう。
- 2 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着にさせましょう。
- 3 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業は、こまめに水分を補給させ適宜休憩を設けましょう。また、終了後の水分補給も忘れないように指導しましょう。
- 4 常に健康観察を行い、児童生徒の健康管理に注意しましょう。
- 5 児童生徒の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら、速やかに必要な措置をとりましょう。
- 6 児童生徒が心身に不調を感じたら、自ら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにしましょう。
- 7 食事をきちんと摂り、休憩時間を確保するよう指導しましょう。

2 行事等における事前の準備・確認、体制の整備

行事等の前には

- ・日射を遮り、氷や飲料等を準備してある救護スペースを設置しましょう。特に、高温になることが予想される場合は、屋内にクーラーがある休憩所や救護スペースを用意しましょう。
- ・児童生徒が給水できる環境を整えましょう。
- ・活動場所にWBGT(※)計や温度計を備えましょう。
- ・緊急対応用に、氷・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備しましょう。
- ・救急体制の確認、学校医・かかりつけ医の連絡先、医療機関リスト等を準備しましょう。

＊急病者が集団発生することも想定して、緊急処置体制を校内外で確認しておいてください。

※「WBGT (Wet Bulb Globe Temperature)」とは…

暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた指標で「暑さ指数」とも言う。

3 **WBGT計や温度計の計測の留意点**

《活動前には、必ず計測を！》

- 体育の授業や部活動（運動部・文化部）、体育祭、球技大会など、屋外、屋内での運動を伴う活動の前
- 体育館など、1つの場所に多くの生徒等が集まる時
- 校外学習の出発時及び学習活動の前
- 集会等の開始前

《活動中も計測を忘れずに！》

- 運動会、体育祭や球技大会、部活動（運動部・文化部）等、長時間活動する場合は、1時間ごとに計測・確認を！

《その他》

- 計測は、機器の説明書に従う。
- 計測は、グラウンドや体育館など、活動を行う場所で行う。
- 温度計を使用する場合は、湿度にも注意する。

WBGT計や温度計で定期的に温度を測りましょう！

4 **新型コロナウイルス感染症予防対策との関連**

- 学校における教育活動の中で、熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外すよう指導してください。

◇ 夏季の気温・湿度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、できるだけ身体的距離を保ったり、近距離での会話を控えたりするなどの配慮が望まれますが、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。

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

◇ 児童生徒本人が、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、自身の判断で適切に対応できるように日頃から指導してください。

※ 体育の授業においては、マスクの着用は必要ありません。配慮事項等については、「学校の体育の授業におけるマスクの着用の必要性について」（令和2年5月21日付け文部科学省事務連絡）を参照してください。

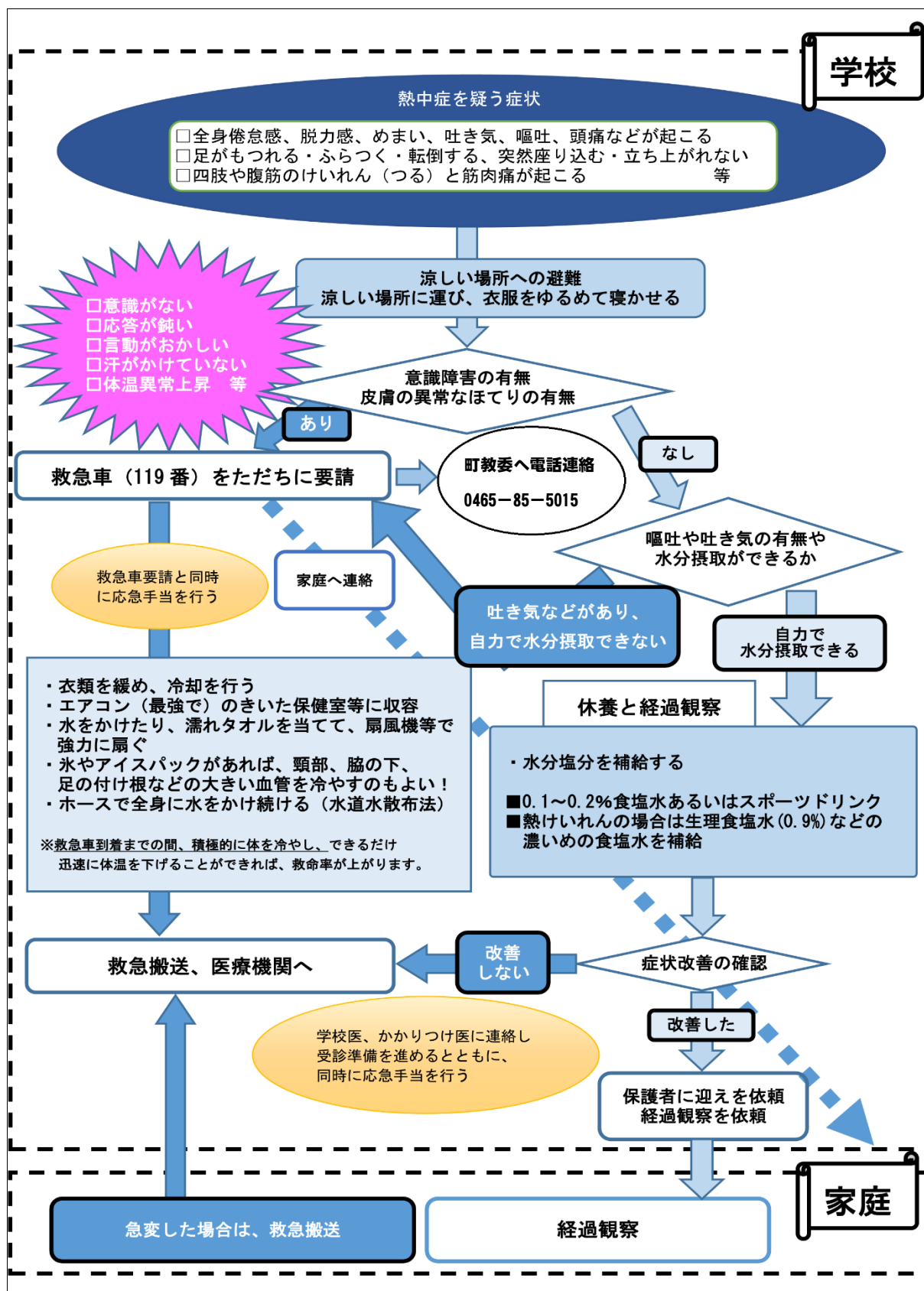
5 暑さ指数（気温）ごとの教員の判断や行動の目安 （①～④は対応の順番）

W B G T ℃	湿 球 温 度 ℃	乾 球 温 度 ℃	分類	管理職	学校行事等の責任者	担当者 (学級担任、教科担任、 部活動顧問等)
			ア 屋内外で身体を動かす活動 〔運動会、体育祭 球技大会、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 検討し指示する。 (体育授業は、活動 場所及び内容の変 更)	①児童生徒の健康状態の 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活動の一旦休止を 指示 ②児童生徒の健康状態の 把握 ③会場の環境状態の 把握
			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児童生徒の健康状態の 情報収集 ②会場の環境状態の 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	④学校行事等の責任 者に報告
31	27	35 →	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（環境の変化 ※を含む）を検討 し適宜必要な指示	①児童生徒の健康状態の 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児童生徒の体調把握・ 管理を指示 ②児童生徒の健康状態の 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
28	24	31 →	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 児童生徒がいれば、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児童生徒の体調把握・ 管理を指示 ②児童生徒の健康状態の 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
25	21	28 →				
21	18	24 →				

※環境の変化の例

- ・スプリンクラーの活用等により、グラウンドの温度を下げる。
- ・プールの水温が高い場合は、オーバーフローを行う等、水温を下げる。

6 熱中症対応フロー



○ 参考 熱 中 症 予 防 運 動 指 針

【スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本スポーツ協会)2019年5月改訂】

熱中症予防運動指針				
WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	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	27	35		
			嚴重警戒 (激しい運動中止)	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・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31		
			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。
25	21	28		
			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。
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。

1) 環境条件の評価には WBGT (暑さ指数とも言われる) の使用が望ましい。

2) 乾球温度 (気温) を用いる場合には、湿度に注意する。

湿度が高ければ、1 ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

3) 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。