

熱中症の予防について

1 学校での対策

気温が30℃以上の場合や、7～9月の体育・スポーツ活動では、予防の原則を踏まえた指導をお願いします。

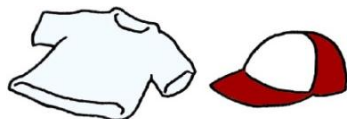
① 日常の健康観察により、子供の健康状態を把握する。

- ・体調不良時には運動しない、させない。
- ・暑さに弱い人、体力の低い人、肥満の人（死亡事故の7割が肥満）は特に注意。



② 出来るだけ薄着にし、直射日光は避ける。

- ・外での活動時には帽子を着用させる。
- ・7～9月の朝会は体育館で行う。



③ 暑さにならす

- ・暑さに慣れていない7月頃に多発するため、短時間で軽めの運動から始め、徐々に鳴らしていく。

④ 環境条件に応じて、運動する。

- ・運動時には、熱中症計※1を確認し、休憩、水分補給、活動内容変更などの参考にする。
- ・ランニング、ダッシュの繰り返しは要注意。

⑤ こまめに水分補給や休憩をとる。

- ・30分に1回を目安に、休憩と水分補給をとらせる。
- ・ミストシャワーを活用する。（気化熱の作用で体温を下げます）
- ・保健室の冷蔵庫に、経口補水液（OS1）を常備し、必要に応じて飲用させる。



< 熱中症予防のために運動指針 >

気温	WBGT 温度	運動の程度
35 度以上	31 度以上	運動は原則中止
31 度以上	28～31 度	厳重警戒（激しい運動は中止）
28 度以上	25～28 度	警戒（積極的に休息）
24 度以上	21～24 度	注意（積極的に水分補給）
24 度以下	21 度未満	ほぼ安全（適宜、水分補給）

※1 熱中症計
校庭、体育館に設置しています。体育や外活動のときには必ず確認してください。

2 症状と応急処置

I 度(軽症)

- 筋肉痛・筋硬直(つる)
- 多量の発汗(べたべた)
- 頭痛(いたみ)

・経口補水液を補給



II 度(中等症)

- めまい・失神(ふらふら、はきけ)
- 熱疲労(だるい、ぐったり)
- 頭痛(いたみ)

- ・休養・冷却
- ・経口補水液を補給（飲めない時には、病院へ）



III 度(重症)

- 熱射病(反応がない、ガクガクとひきつけ、歩けない、高熱39度)

- ・死の危険がある状態で、一刻も早く病院へ運ぶ。
- ・体を冷やす（頸部、脇の下、大腿部の付け根を冷やす。全身に水をかける、ぬれタオルを当て扇ぐ）

体を冷やして、直ちに119番通報



『べた・だる・ふら・いた』がみられたら、経口補水液！