

熱中症対策

熱中症の危険信号として、次の症状が生じている場合には重症の熱中症を疑うべきである。

熱中症の危険信号

- ①高い体温
- ②赤い、熱い、乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ③ズキンズキンとする頭痛
- ④めまい、吐き気
- ⑤意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応がない等）

※熱中症にかかった場合は、本校の「事故発生時の救急体制」の流れに準ずる。

運動に関する指針

気温	指針	指針内容
35℃以上	運動は原則中止	・運動を中止する。時に児童の場合は中止すべき。
31～35℃	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。 ・運動する場合には、頻繁に休息をとり水分、塩分の補給を行う。 ・体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28～31℃	警戒 (積極的に休息)	・熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 ・激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	注意 (積極的に水分補給)	・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	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。マラソン等では、この条件でも熱中症が発生するので注意する。