

熱中症対応マニュアル

I 暑さ指数(WBGT)に応じた行動をとる

「熱中症警戒アラート」(環境省・気象庁より)や暑さ指数(WBGT)を気につけ、適切な熱中症予防行動をとる。

- ◆熱中症指数計(気温計)→体育館、職員玄関前
- ◆熱中アラーム(黒球式熱中症指数計)→主事室入口に2つ

※光化学スモッグ注意報・警報の際は、屋外での運動は原則中止となる。

☆おすすめアプリ☆

『Yahoo!防災速報』iOS / Android 対応 (無料)

「熱中症警戒-気象庁-」iOS 対応 (無料)



熱中症予防のための運動指針(日本スポーツ協会、2019より)

暑さ指数(WBGT)(°C)	湿球温(°C)	乾球温(°C)	熱中症予防のための運動指針	
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は中止。特に、子どもの場合は中止。
28	24	31	厳重警戒 激運動中止	激しい運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
25	21	28	警戒 積極的休息	積極的に休息をとり、水分補給。激運動では、30分おきぐらいに休息。
21	18	24	注意 積極的水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
			ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。

【江戸川区教育活動の実施について】

(1)「東京都」に「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合

- ・原則中止

(2)「東京都」に「熱中症警戒アラート」の有無における対応表

運動制限	熱中症警戒アラート有無	暑さ指数WBGT 【観測地点江戸川臨海】	留意事項
原則中止	有	危険(31以上)【赤色】	・水泳指導を含め、すべて中止
厳重警戒	無	危険(31以上)【赤色】	・激しい運動や持久走などは中止 ・10分～20分おきに休憩をとり適宜、水分補給を行いながら実施可
	有	厳重警戒(28以上31未満)【橙色】	
警戒	有	警戒(25以上28未満)【黄色】	・30分おきに休憩をとり適宜、水分補給を行いながら実施可

(3)その他 ①3時間ごとの「暑さ指数(WBGT)」の予測に基づき、教育活動の変更も検討する

②エアコン設備の整った室内での運動は可


参考) ③救急搬送となった場合、事故等発生報告として『熱中症報告様式』を学校担当指導主事へ提出する。

・「熱中症予防における幼児・児童・生徒の安全確保及び教育活動の取扱いについて(通知)」25教教送第74号、江戸川区教育委員会、教育相談センター通知

・「熱中症予防情報サイト」環境省、「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)

・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3年5月 環境省・文部科学省、熱中症環境保健マニュアル 2022 環境省

2 熱中症の症状と重症度分類

重症度	主な症状	応急手当例
I度	<input type="checkbox"/> 意識ははっきりしている <input type="checkbox"/> めまい・立ちくらみがある <input type="checkbox"/> 筋肉痛・こむら返りがある <input type="checkbox"/> 生あくび <input type="checkbox"/> 大量の汗	通常は学校で対応可能 涼しい場所へ移動・衣服を緩める・足を挙げて寝かせる・水分&塩分補給・つった筋肉のストレッチ ⇒よくならなければ医療機関を受診
II度	<input type="checkbox"/> 意識が何となくおかしい <input type="checkbox"/> 吐き気がある or 吐く <input type="checkbox"/> 頭ががらがんする(頭痛) <input type="checkbox"/> 体がだるい	救急搬送または医療機関へ搬送 【I度の応急手当】に加えて、 ⇒速やかに医療機関を受診する
III度	<input type="checkbox"/> 意識がない <input type="checkbox"/> 呼びかけに対して返事がおかしい <input type="checkbox"/> 体がひきつる(痙攣) <input type="checkbox"/> まっすぐ歩けない or 走れない <input type="checkbox"/> 体が熱い	救急搬送(入院治療が必要) ⇒救急車を呼び、積極的に全身冷却
IV度	<input type="checkbox"/> 意識がない <input type="checkbox"/> 表面体温40℃以上(脇下体温計測定)、 あるいは皮膚が明らかに熱い	【冷却方法】 方法① 氷水浴法 (簡易プール) 方法② 氷水浴法 (ブルーシート) 方法③ 水道水散布法 方法④ 全身アイスタオル法 

3 熱中症になった場合の対応

【処置方法 ~ 涼しい部屋で体を冷やすコツ ~】

①首、わきの下、大腿部付け根を中心にクーリング

- ・氷のう：職員室前の製氷機、
- ・保健室冷蔵庫：保冷剤、凍らせた小ペットボトル

②服を緩め、靴下を脱がす。

氷水でタオルを濡らし、露出している肌(手足、顔等)を清拭または霧吹きで水をかけ冷風を送る。

※状態によっては服の上から水道水をかけて冷やす。

熱中症対策セット内(青ケース内)：うちわ、霧吹き、タオル

③水分を取る

- ・経口補水液 OS-1:保健室冷蔵庫内

※中学生 1日あたりの目安量：500~1000 ml

(1本 300 ml、3本半目安)

- ・塩分タブレット：保健室冷蔵庫

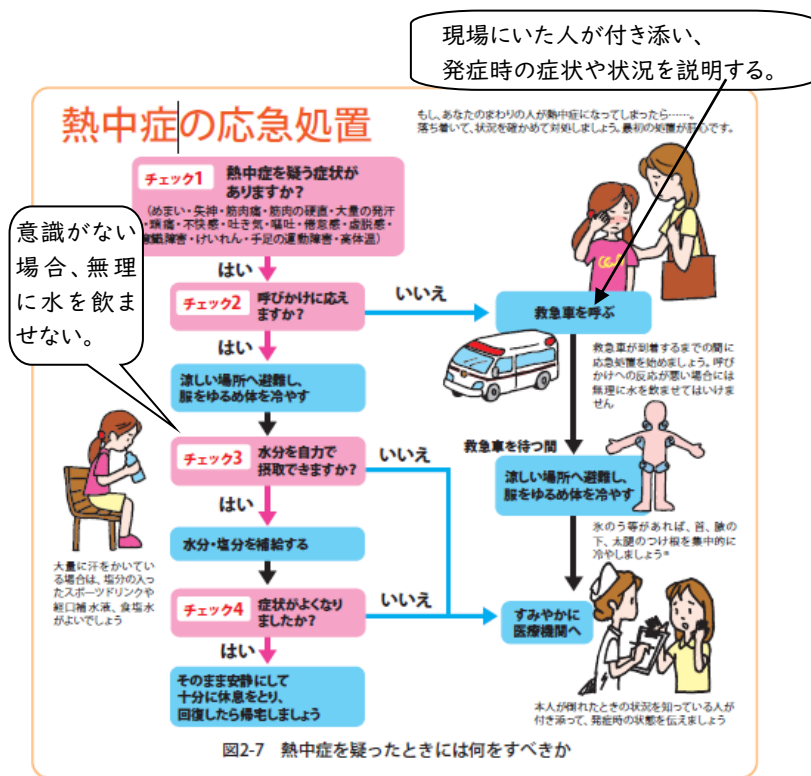


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

※スポーツや激しい作業・労働等によって起る労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

- ※1 発見者はすぐに応援を呼び、子どもから目を離さず、複数で対応する。
- ※2 熱疲労、熱射病の症状がある場合は、急に容態が悪化する場合がありますため、症状が回復した場合でも、保護者へ連絡し、病院での診察を勧める。