

熱中症対応マニュアル

1 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)を気にかき、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	嚴重警戒 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。

2 熱中症予防のための水分補給・休息の目安(警戒以上の場合)

①水分補給

- ・運動前にもコップ1杯程度の水分を補給する。
- ・運動中はコップ1杯程度(200~250ml)の水分を15~20分に1回程度補給する。
- ・冷たい(5~15°C)スポーツドリンク(食塩0.1~0.2%、糖分4~8%含有)を推奨する。

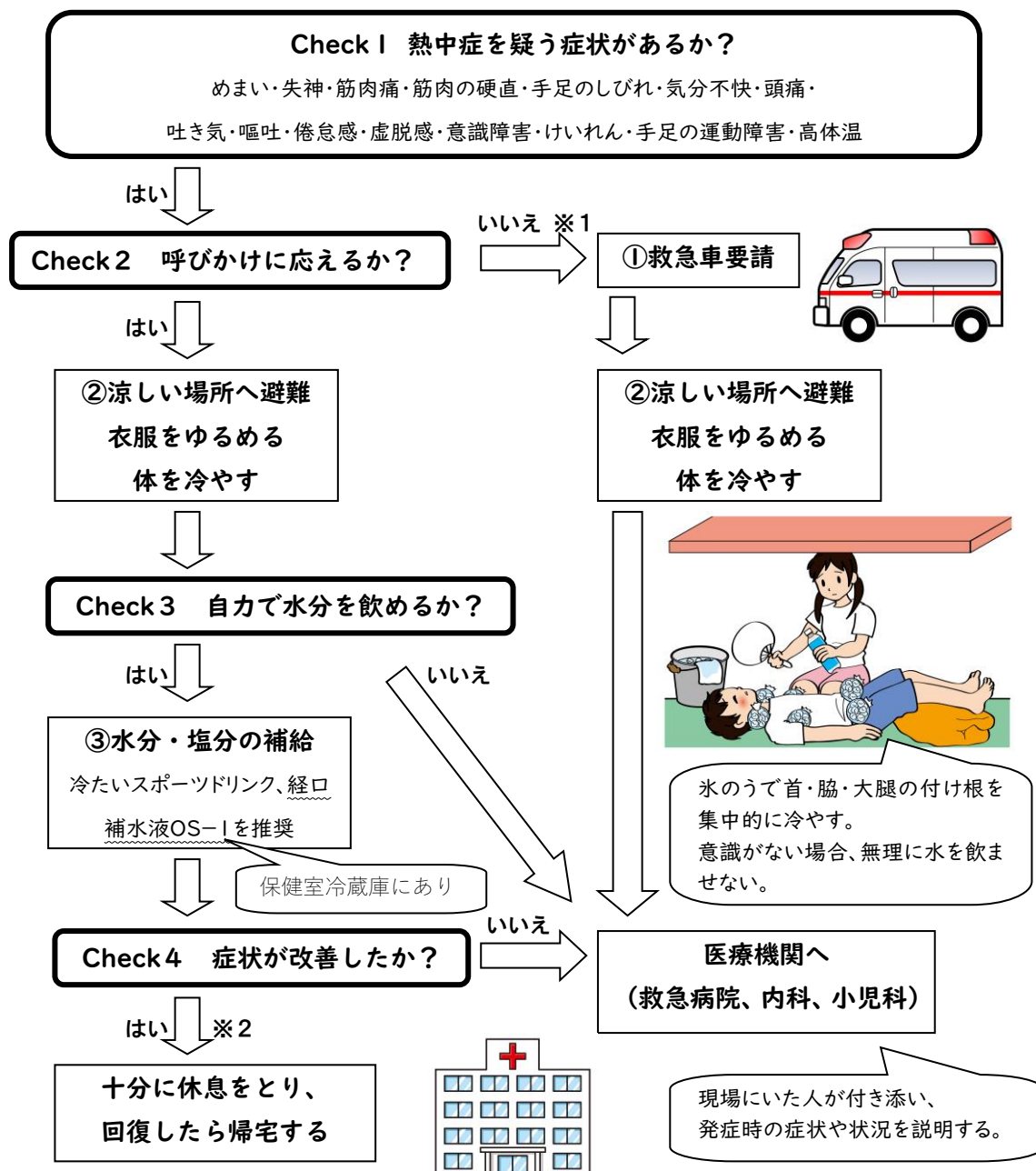
②休息

- ・30分に1回は、風通しのよい日陰で5分以上の長めの休息をとる。

3 熱中症の症状と重症度分類

分類	症 状	症状から見た診断	重症度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り） 手足のしびれ・気分不快 	熱失神 熱けいれん	
II 度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない、軽い意識障害 	熱疲労	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> 意識障害・全身のけいれん・手足の運動障害 反応がおかしい、ひきつけ、歩行障害 高体温 肝機能障害・腎機能障害・血液凝固障害 	熱射病	

4 熱中症になった場合の対応



※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。