

奈良県 学校における熱中症対策ガイドライン（概要版）

熱中症とは（ガイドラインP.1~2）

熱中症を疑う症状

- I度（軽症）
めまい、立ちくらみ、大量の発汗、生あくび、筋肉痛 等
- II度（中等症）
頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力・判断力の低下 等
- III度（重症）
意識がない、けいれん、からだ が熱い 等

熱中症を引き起こす条件

- 【環境の条件】
気温、湿度、気流、日差し、閉め切った室内、急に暑くなった 等
- 【からだの条件】
高齢者、乳幼児、肥満、持病の有無、栄養状態、下痢、寝不足 等
- 【行動の条件】
激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい 等

熱中症予防の原則（ガイドラインP.4~5）

1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分・塩分補給を行うこと
2. 暑さに徐々に慣らしていくこと
3. 個人の条件を考慮すること
4. 服装に気をつけること
5. 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

熱中症発生時の対応（ガイドラインP.17）

- すぐに涼しい場所に避難（できればクーラーの効いた部屋）
- 体の冷却（首筋、脇の下、膝裏 等）
- 水分・塩分の補給
- ※重症度を判断するポイント
 - ・意識がしっかりしているか？いないか？
 - ・水を自分で飲めるか？飲めないか？
 - ・症状が改善したか？していないか？

重症が疑われるときはすぐに救急車を要請！！

「新型コロナウイルス感染症」対策と「熱中症」対策（ガイドラインP.16）

夏場は、熱中症防止の観点からマスクが必要ない場面では、マスクを外すことが推奨されている。

以下の場合、マスクの着用は必要ありません

- 【屋外】・人との距離が確保できる場合
・人との距離が確保できなくても会話をほとんど行わないような場合
- 【屋内】・人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合

暑さ指数 (WBGT)に応じた行動指針 (ガイドラインP. 6)

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31°C以上 (危険)		高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	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。
28°C以上31°C未満 (嚴重警戒)	すべての生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (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。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。
25°C以上28°C未満 (警戒)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	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°C未満 (注意)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

活動場所で、活動前・活動中の計測を！

※活動中は、1時間ごとに計測・確認

熱中症警戒アラート等の情報 (ガイドラインP. 8~11)

熱中症警戒アラート等の情報の活用

○熱中症警戒アラート等の情報の入手・周知の明確化

- ・「誰が」、「いつ」確認し、「誰に」伝えるか
- ・情報をもとに、その後の対応を決定する者 (不在の際の代理者) の決定

※学校では、**管理職が情報入手し、教職員と情報共有できるようにしておく**
(情報の入手手法については、ガイドラインP. 10~11を参照)

○熱中症警戒アラート発表時の対応の決定

ガイドラインP. 10の例等を参考に、対応について予め決定・共通理解しておく

○児童生徒、保護者等への周知

熱中症警戒アラート発表時の対応について、児童生徒、保護者等に予め周知しておくことで、迅速かつ適切な対応につなげる

熱中症の予防措置 (ガイドラインP. 12~15)

○教職員への啓発

児童生徒等の熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るための研修を実施する。

○児童生徒等への指導

児童生徒等が自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導する。

○各学校の実情に応じた対策

地域や各学校の実情に応じた具体的な予防策を検討する。

○体調不良を受け入れる文化の醸成

気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成する。そのために、活動前や活動中に児童生徒の体調 (意識状態、発汗状態、体温の上昇等) の変化を確認する。

○情報収集と共有

情報収集の手段 (テレビ・インターネット等) 及び全教職員への伝達方法を整備する。

○暑さ指数 (WBGT)を基準とした運動・行動の指針を設定

暑さ指数 (WBGT)に応じた運動や各種行事の指針を設定する。

○暑さ指数 (WBGT)の把握と共有

測定場所、測定タイミング、記録及び伝達方法について整備する。

○日々の熱中症対策のための体制整備

設定した指針に基づき、活動の内容変更、中止・延期等を判断するタイミング、伝達方法等について整備する。

○保護者等への情報提供

熱中症対策に係る学校の対応方針等について、保護者等へ情報発信・共有する。

対応方針等については学校保健委員会等により随時、確認・改善につとめる