

府中市立学校における
熱中症対策ガイドライン（一部改訂）

令和6年4月

府中市教育委員会

1 熱中症の症状及び重病度分類

熱中症は、「暑熱環境にさらされた」状況下での体調不良です。軽症の場合「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などを生じますが、意識ははっきりしています。中等症では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等の症状が見られます。このような症状が現れた場合には、直ちに医療機関へ搬送する必要があります。重症では高体温に加え意識障害がみられます。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には死亡する場合があります。

熱中症の症状には、典型的な症状が存在しません。暑さの中にいて具体が悪くなった場合には、まず、熱中症を疑い、応急処置あるいは医療機関へ搬送するなどの措置を講じるようにします。

2 熱中症の予防策

日常生活における予防は、体温の上昇と脱水を抑えることが基本です。そのため、まず大切なのは、暑い環境下に長時間いることを避けることです。学校生活の中では体育・スポーツ活動において熱中症を発症することが多く、スポーツなどの体を動かす状況では、それほど気温の高くない環境下でも熱中症を引き起こすことがあります。暑くないから大丈夫と思うのではなく、活動中の児童や生徒の状態をよく観察して、異常がないかを確認することが大切です。

スポーツ庁の「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」では、体育・スポーツ活動における熱中症予防原則として、以下の5つを挙げています。

<熱中症予防の原則>

- 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと
- 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 服装に気を付けること
- 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

*個人の条件 ―― 疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。また、学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満傾向の人に起きています。このほかにも、体力の低い人、暑さに慣れていない人、「筋肉のこむら返り」など軽症でも一度熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

3 熱中症警戒アラートの活用にあたって

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、環境省・気象庁が新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報提供のことを言います。

熱中症警戒アラートは、気象庁の防災情報提供システム、関係機関のWEBページ、SNSを通じて多くの方が情報を入手できます。逆に、誰かが入手しているであろうと思って、その情報が的確に共有されないことがないよう、情報の入手、関係者への伝達等を明確に定めておくことが大切です。

- ◆誰が確認するか
- ◆いつ確認するか
- ◆誰に伝えるか
- ◆情報をもとに、学校運営をどのようにするかを決定する者（校長及び関係職員）
- ◆これらの者が不在の場合の代理者 等

熱中症アラートが発表されたときは、事前に体育授業や学校行事等の対応方針を検討することや、登校時における熱中症への注意喚起をメール等で保護者への配信どの対応が考えられます。

4 体育学習等、屋外での活動の対応について

(1) 事前の対応（情報収集）

- ① 天気予報や「環境省熱中症予防情報サイト」等で、当日の気候状況を把握する。
- ② WBGTが28℃以上になることが予想される場合は十分に注意する。

(2) 当日の対応（具体的方策）

- ① 熱中症対策グッズを準備する。
- ② 水筒を必ず持参させる。
- ③ 帽子を必ず着用させる。
- ④ WBGT計（黒球式）を持参し、随時計測する。

(3) 活動の目安

暑さ指数 乾球温度の目安	体育活動	屋外の活動	休み時間
WBGT31℃以上 乾球温度 35℃以上 危険	実施不可 活動中止	実施不可 活動中止	外遊び禁止
WBGT28～31℃未満 乾球温度 31～35℃ 厳重警戒	実施可（条件付き） ・激しい運動は中止 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・10～20分おきに休憩 ・積極的に水分補給	実施可（条件付き） ・活動時間短縮等の検討 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・10～20分おきに休憩 ・積極的に水分補給	運動場開放可（条件付き） ・児童・生徒の健康状態の把握 ・前後に必ず水分補給 ・注意喚起の放送
WBGT25～28℃未満 乾球温度 28～31℃ 警戒	実施可 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・30分おきに休憩 ・積極的に水分補給	実施可 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・30分おきに休憩 ・積極的に水分補給	運動場開放可 ・必要に応じて注意喚起の放送
WBGT21～25℃未満 乾球温度 24～28℃ 注意	実施可 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・積極的に水分補給	実施可 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・適宜水分補給	運動場開放可
WBGT21℃未満 乾球温度 24℃未満 ほぼ安全	実施可 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・適宜水分補給	実施可 ・児童・生徒の健康状態の把握 ・適宜水分補給	運動場開放可

※ 体育活動には、水泳指導も含まれます。水泳指導についても、プールサイドは高温になることや、水中においても発汗・脱水があることに留意し、他の体育活動と同様に熱中症予防が必要です。

5 熱中症発生時の対応

熱中症が疑われる時には、放置すれば死に至る緊急事態であることをまず認識しなければなりません。重症の場合には救急車を呼び、現場ですぐに体を冷却する必要があります。熱中症の重症度は具体的な治療の必要性の観点から、Ⅰ度（現場の応急処置で対応できる）、Ⅱ度（病院への搬送が必要）、Ⅲ度（入院し集中治療が必要）と分類されます（次ページ図参照）。Ⅱ度以上の症状があった場合には、直ちに病院へ搬送します。

（図）日本救急医学会熱中症分類

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
軽症 (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り） 意識障害を認めない（JCS=0）		通常は現場で対応可能 → 冷所での安静、 体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK
中等症 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS ≤ 1)		医療機関での診察が必要→体温管理、 安静、十分な水分とNaの補給（経口摂取が困難なときには点滴にて）	熱疲労	中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送（周囲の人が判断）
重症 (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C) 中枢神経症状（意識障害 JCS ≤ 2、小脳症状、痙攣発作） (H/K) 肝・腎機能障害（入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害） (D) 血液凝固異常（急性期DIC診断基準（日本救急医学会）にてDICと診断）⇒Ⅲ度の中でも重症型		入院加療（場合により集中治療）が必要 → 体温管理（体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加） 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

一方、「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などの軽度の症状の場合には、涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にさせます。また、少しずつ水分の補給を行います。この際、症状が改善するかどうかは、病院搬送を判断するためのポイントとなりますので、必ず、誰かが付き添うようにします。病院に搬送するかどうかの判断のポイントを以下に示します。

重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイント

- ・意識がしっかりしているか。
- ・水を自分で飲めるか。
- ・症状が改善したか。

搬送時や応急処置時には、必ず誰かが付き添う。

熱中症の症状があったら、涼しい場所へ移し、すぐに体を冷やす。

緊急事態に迅速かつ的確に応急処置を講じるため、以下①～③について学校の体制を確立する必要があります。

- ① 熱中症発生時の教職員の役割分担を定め、全員が理解しておくとともに、職員室、保健室及び事務室等の見やすい場所に掲示する。
- ② 緊急時に連絡する消防署、医療機関、校内（管理職・養護教諭・学年主任等）及び関係諸機関等の所在地及び電話番号などを掲示する。
- ③ 応急手当や救命処置（心肺蘇生と AED の使用）等に関する講習を行うなど、実際の対応ができるようにしておく。

熱中症発生時の役割分担及び連絡体制の例を次に示します。

＜参考＞熱中症発生時の役割分担及び連絡体制の例

対応の流れ	管理職	教職員	児童・生徒
＜緊急時の危機管理＞ ○児童・生徒の救護、状況確認、安全確保 ○危機管理体制の構築 ○関係者への対応	・状況を把握する。 ・救急体制を指示する（救急車要請等） ・事故発生時の状況・対応等を教職員に記録するよう指示する。 ・救急搬送の場合は教育委員会に第一報を入れ、以後、適宜状況を報告し、助言を得る。 ・必要に応じて学校医へ連絡し、指導を受ける。 ・対象児童・生徒の保護者に容態、状況、搬送先、学校の対応等について連絡する。 ・他の教職員へ状況等を説明する（臨時職員連絡会の開催等）。 ・必要に応じて、児童・生徒、保護者へ対応策について説明（理解と協力依頼）する（文書送付又は臨時保護者会の開催）。	・熱中症の程度を確認し、涼しい場所等へ移動して応急手当を行う。 ・管理職に事故発生の報告をする。 ・救急搬送が必要な場合は直ちに手配する。 ・救急車を手配した場合は同乗する。 ・病院に同行し、事故の発生状況や応急手当等について医師に説明する。 ・状況を管理職へ報告する。 ・児童・生徒の保護者へ連絡する。 ・他の児童・生徒の健康観察を行う。 熱中症予防の取組例 ○冷たい飲み物を持参させ、授業中でも水分・塩分補給が行えるようにする。 ○帽子、クールスカーフ等の着用を促す。 ○WBGT 計を顧問に配布し、熱中症予防のための運動指針に基づいた活動を意識づける。	・教職員の指示に従う。
＜事後の危機管理＞ ○対象児童・生徒、保護者への対応			

6 マスクを着用する児童・生徒への対応について

現在、学校の教育活動においてマスクの着用は求めているが、基礎疾患があるなど様々な理由により、マスクを着用する児童・生徒もいると考えられる。ただし、熱中症は命に関わる危険があることを踏まえ、運動時はマスクを外す等、熱中症への対応を優先するように指導すること。