

令和 8 年度 江原中学校 熱中症対応マニュアル

【熱中症とは】

暑さによって体温調節がうまくできなくなる状態。

熱中症の症状

- ①めまいや失神、手足のしびれや筋肉の硬直（けいれん、こむら返り）など
- ②倦怠感や頭痛、吐き気や嘔吐など
- ③発熱や意識障害、言動が不自然などの重篤な症状 → 救急要請

★熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生する。突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日などには事故が起こりやすいので特に注意が必要。

暑い環境での体温調節能力には、暑さへの慣れが関係している。急に暑くなったときは運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしていくよう工夫する。

【熱中症予防のための取組】

- ①各部に黒球付き熱中症計を配布

- ②暑さ指数（WBGT）の計測と記録

- ・平日：9時～17時まで2時間毎に計測、記録 → 職員室後方のホワイトボードに掲示

- ※ 養護教諭不在時は教頭先生が計測、記録、掲示

- ・休日：活動時間中1時間毎に計測、記録（校外へ出る場合も持参する）

- 6月～夏休み明けまで実施

- ③部活動について（P.3）

- ・こまめに休憩をとり、塩分・水分補給をする。

- ★警戒（25～28未満）：30分に1回 ★厳重警戒（28～31未満）：10分に1回

- ・WBGTが31以上の場合は運動を中止し、涼しい場所で活動再開するか、部活動を終了する。

- ・休日や、夏休み中の活動時間については早朝の涼しい時間帯に部活動を開始し、活動終了は原則11時とする。

- ④「熱中症に関する報告」について

救急車を要請した場合、保護者が迎えにきた後に医療機関を受診した場合、「熱中症に関する事故速報」が必要となるため、必ず管理職と養護教諭へ知らせる。

熱中症の応急手当について

- ① すぐに安全で涼しい場所へ移動し、水分や塩分を補給する。(OS-1、塩分チャージタブレット等)
- ② 衣服をゆるめ、足を高く上げて横に寝させる。
- ③ 首、脇、足の付け根などを冷やす。体に水をかけたり、ぬれタオルを当てたりして、うちわや扇風機などで風を当てる。
- ④ 重症の場合は、救急車を呼んで医療機関に搬送する。

熱中症への対応



部活動における熱中症対応について

【部活動における取組】

- ☆各部に配布している暑さ指数記録シートのフラットファイルを、職員室後方の棚に保管する。
- ☆フラットファイルは部活動時に持参し、WBGT の記録と生徒の体調チェックの記録を綴じていく。

- ① 部活動開始前と、活動中1時間ごとに、活動場所の WBGT の計測と記録を実施する。
 - ・環境省 HP の熱中症予防情報サイト「穴吹」地点の熱中症アラートや暑さ指数を確認する
 - ・各部に配布している暑さ指数計を用いて10分程度計測し、熱中症チェックシートへ記録する。
 - 暑さ指数 (WBGT) が31以上であれば、運動を伴う部活動は活動中止とする。
- ② 生徒の体調チェックを実施する。
 - ・部活動開始前に、熱中症チェックシートへ記録する。(P. 5 資料1)
 - チェック項目が1つでも当てはまらなければ、部活動への参加はできない。
- ③ 調理室と技術室をクーリング場所にする。※戸締まり、電源OFF 顧問が必ずチェックすること。
 - ・部活動中に体調不良となった場合に使用する。
 - ・部活動終了後、体を冷やして帰宅させる場合に使用する。
- ④ 冷却用の氷、霧吹きを準備する。
 - ・各部のクーラーボックスに氷と霧吹きを入れて活動場所へ持って行く。
 - ・こまめに体を冷やす。
- ⑤ 塩分チャージタブレットやスポーツ飲料の補給をする。
 - ・10～20分に1回、のどが渇く前に水分補給を行う。
- ⑥ 部活動中に体調不良が認められた場合は活動を中止させる。
 - ・本人が「大丈夫」と言ったとしても活動を中止させ、安静にさせる。
 - ・涼しい場所へ移動させ、体温を測定する。
 - ・OS-1や塩分チャージタブレットを補給させ、氷などを使って体を冷やす。
 - ・必ず学校から保護者へ連絡する。
 - 部活動終了までに症状が回復していたとしても、保護者へ電話連絡する。
 - 自分で帰宅させず、保護者に迎えに来てもらい、直接引き渡す。
 - ・記録を残しておく。(P. 5 資料2)
 - ・病院を受診する場合は、日本スポーツ振興センターの申請対象であることを保護者に伝える。
 - 用紙は瀬川机上の書類棚1番上の引き出しの封筒にセットしている。
 - 「医療等の状況(3)」 「日本スポーツ振興センター災害共済給付金振込依頼書」を渡す。

⑦ 市教委への報告（電話連絡、「熱中症に関する事故速報」の提出）

・病院を受診した場合は、必ず管理職と養護教諭へ報告し、「熱中症に関する事故速報」を美馬市教育委員会へ電話連絡する。その後、すみやかにメールで提出する。（P.6 資料3）

【熱中症環境保健マニュアル（環境省）より】

表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)による 基準域	注意すべき生活 活動の目安 ^{※1}	日常生活における 注意事項 ^{※1}	熱中症予防運動指針 ^{※2}
危険 31以上	すべての生活 活動でおこる 危険性	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。
厳重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	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。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。
警戒 25以上 28未満	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充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。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性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。

^{※1} 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

^{※2} 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

(資料1)「熱中症チェックシート」

部活動 熱中症チェックリスト									
部									
1. 熱中症を予防するために、練習前・練習中(1時間ごと)にWBGTを測定しましょう。									
月 日 () 天気									
WBGT									
練習前	:	℃	警戒	厳重警戒	危険				
:	:	℃	警戒	厳重警戒	危険				
練習中	:	℃	警戒	厳重警戒	危険				
:	:	℃	警戒	厳重警戒	危険				
:	:	℃	警戒	厳重警戒	危険				
:	:	℃	警戒	厳重警戒	危険				
☆熱中症予防運動指針									
危険						運動中止			
厳重警戒						激しい運動や持久走を避ける			
警戒						10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給			
						暑さに弱い人は運動を軽減または中止			
						30分おきに休憩をとり水分・塩分を補給			
2. 熱中症を予防するために、体調チェックをしましょう。体調に違和感などがあれば早めに申し出ましょう。 部員同士で、「水分補給」や「休憩」、「体調管理」の声をかけ合ひましょう。									
氏名									
チェック項目									
練習前	1	しっかりと水分をとった							
	2	朝ごはん(または昼ごはん)を食べた							
	3	練習前にコップ1杯以上の水分をとった							
	4	体調が良い							
	5	水分を1L以上持っている							
練習後	部員の体調確認 (確認者)								
氏名									
チェック項目									
練習前	1	しっかりと水分をとった							
	2	朝ごはん(または昼ごはん)を食べた							
	3	練習前にコップ1杯以上の水分をとった							
	4	体調が良い							
	5	水分を1L以上持っている							
練習後	部員の体調確認 (確認者)								

(資料2)「記録用紙」

事故発生時記録用紙			記録者				
救急車要請: 119番 AED設置場所: 生徒会館			第一発見者				
持参するもの: 緊急連絡票(事務所の前に保管)			救急車要請 ①要請時刻 時 分 ②到着時刻 時 分				
年 月 日 :			家裏への連絡 ①連絡時刻 時 分 (携帯) 学校番・病院番				
生徒氏名			AEDの使用 あり・なし [パッドの装着時間 時 分]				
生年月日			イベントの使用 時 分				
保護者氏名			〇時系列で情報を記録する。(症状、バイタルサイン、処置内容など)				
住 所			時間	体温	血圧	SPO2	記 録
電話番号			:	℃	／	%	
かかりつけ医			:	℃	／	%	
搬送先			:	℃	／	%	
発生時刻 時 分			:	℃	／	%	
場 所			:	℃	／	%	
いつどこで 何をしていたのか			:	℃	／	%	
意識	□意識あり □意識なし → 救急車119番		:	℃	／	%	
呼吸	□呼吸あり □呼吸なし → AEDの準備		:	℃	／	%	
脈 拍	□あり(回/分) □なし		:	℃	／	%	
出 血	□出血あり □出血なし □止まっている		:	℃	／	%	
	出血箇所:		:	℃	／	%	
	出血量 (多い ・ 少ない)		:	℃	／	%	
けいれん	発作の継続時間 (分間) 回数 (回)		:	℃	／	%	
	発作時の様子 ※可能であれば動画記録を残す		:	℃	／	%	
江原中学校			美馬市麻町宇曾江名358番地41 TEL 0883-52-1140				

(資料3) 「熱中症に関する事故速報」

【様式 1】

熱中症に関する事故速報

1 報告者

校 名	江原中学校	職名		氏名	
連絡先	7 7 9 - 3 7 4 1 美馬市脇町字曾江名 3 5 9 番地 4 1				

2 事故者・状況

事故者	校名	江原中学校	学年		氏名		男・女
事 故 発 生	日時	令和 年 月 日 午前 ・ 午後 時 分頃					
	場所	屋外 ・ 屋内 具体的な場所（ ）					
	活動	☐ 各教科（教科： ） ☐ 特別活動 ☐ 総合的な学習（探求）の時間 ☐ 課外活動（ ） ☐ 登下校 ☐ その他（ ）					
程 度	体温	℃ ・ 未計測					
	主訴	☐ 口渇感 ☐ 筋肉痛 ☐ 筋肉のひきつれ ☐ 倦怠虚脱感 ☐ 意識障害 ☐ 頭痛 ☐ その他（ ）					
事 故 の 状 況 と 対 応							
搬送先				入院の有無		有（入院 日） ・ 無	

