

熱中症対応について

向暑の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。日ごろより、本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、梅雨入りが間近となりまして、これから高温多湿の日が続き、熱中症の危険がますます高くなることが予想されます。そこで、本校では熱中症のリスクが高まる期間において、下記の対策を講じていきます。ご家庭におかれましても、お子様の健康と安全を第一に考え、熱中症対策に取り組んでいただきますよう、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

記

1 水分補給について

休み時間だけでなく、授業中などでも必要に応じて授業者の指導のもと、こまめに水分補給するようにしていきます。下校までにお茶がなくなることがないように、多めのお茶をもたせてください。水筒でのお茶に加え、ペットボトルでお茶をもってきてよいこととします。ただし、ペットボトルでお茶を持ってくる場合は、ペットボトルホルダーに入れる・タオルで巻くなどして、名前を書いて持ち主が分かるようにしてください。ペットボトルは持ち帰るようにします。

2 汗ふきタオルや着替えについて

体育や休み時間だけでなく、暑さにより汗をかくようになってきますので、汗ふきタオルを毎日持ってくるようにお願いします。また、汗をかくと衣服が濡れた場合のため、着替えを持たせてくださってもよいです。体操服に着替えて、そのまま下校しても構いません。

3 登下校について

登下校中の直射日光をさけるため、帽子をかぶるようにお願いします。日傘(雨傘でもよい)やアームカバーを使用しても構いません。また、首を冷やすためにネッククーラ(リングやタオル)を使用してもよいです。今後、購入される場合は、できるだけ華美でないものを購入されるようお願いします。

なお、傘を使用する場合は、視界をさえぎらないように真っ直ぐ正しく持つ、人にあたらないように距離をとる、風の強い日は控えるなど、気をつけるようにしてください。

4 エアコン稼働について

朝から熱中症指数・気温を測定しまして、扇風機・エアコンを稼働していきます。室温28℃を目安に、子どもたちの下校まで運転します。

5 体育や屋外活動、休み時間について（裏面【熱中症予防運動指針】参照）

活動前、活動中は熱中症予防運動指針を目安に、活動を休止したり、活動時間や場所・内容等を工夫したりするなど、環境条件に応じて活動します。

6 熱中症の対応について（裏面【熱中症になったときには】参照）

熱中症が疑われる場合は直ちに活動を中止し、風通しのよい日陰や涼しい室内などに避難させ、衣服を緩め体を冷やす、水分や塩分を補給するなどの対応を迅速に行います。また、保健室には経口補水液や塩分タブレット、保冷剤を常備し、体調不良者の対応をします。

自力で水分を補給できないなどの危険な状態が見られた場合は、すぐに救急車を要請し、病院に搬送する措置をとります。

〈熱中症予防運動指針〉

WBGT (°C)	運 動 指 針
31°C以上 運動は 原則中止	○WBGT 31°C以上では、特別な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 厳重警戒 (激しい運動は中止)	○WBGT 28°C以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等の体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動を中止する。
25°C以上 警戒 (積極的に休息)	○WBGT 25°C以上では、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。
21°C以上 注意 (積極的に水分補給)	○WBGT 21°C以上では、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。
21°C未満 ほぼ安全 (適宜水分補給)	○WBGT 21°C未満では、通常の熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。

〈熱中症になったときには〉

分類		応急手当
Ⅰ 度	症状	①熱失神（めまい・失神・立ちくらみ・生あくび） ・じっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後におこる。 ②熱けいれん（筋肉の硬直、筋肉痛、大量の発汗） ・発汗に伴う塩分の欠乏による。
	対応	○風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内に避難する。 ○衣服をゆるめて寝かせ、水分補給をする。 ○熱けいれんの場合は、生理食塩水(0.9%)を補給する。
Ⅱ 度	症状	③熱疲労（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、軽い意識障害を認めることもある。
	対応	○経口補水液やスポーツドリンク等で水分と塩分を補給する。 ○嘔吐等により水が飲めない場合は、病院に運び、点滴等の医療処置を受ける。
Ⅲ 度	症状	④熱射病（Ⅱ度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温） ・呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、まっすぐ走れない・歩けない
	対応	○死の危険がある緊急事態、一刻も早く病院へ運ぶ。 ・救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかである。 ○水をかけたり、ぬれタオルを当てたりして扇ぐ方法、氷やアイスパック等を首、脇の下、脚の付け根などの太い血管に当てて冷やす方法等、現場で可能な方法を組み合わせて冷却する。 ○意識障害は軽いこともあるが、反応がおかしいまっすぐ走れない・歩けない等、少しでも異常が見られたら重症と考えて処置をする。