北海道中標津高等学校
令和５年11月21日

熱中症に係る対応について

(1) 熱中症とは

ア　体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障がいの総称

イ　死に至る可能性のある病態

ウ　予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができる

エ　応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できる

（出典「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)）

(2) 予防措置

ア　暑さ指数(WBGT)を用いた活動判断

生徒の熱中症を予防するために、必要に応じて暑さ指数(WBGT)を用いた環境条件の評価を行うとともに、下表に基づき日常生活や運動の実施可否等に関する判断を下す。なお、暑さ指数の数値については「熱中症予防情報サイト」(環境省)を活用して、実況値・予測値を確認するものとする。また、その情報は当日の気象情報等を基に必要な場合は全教職員が共有するとともに緊急性のある場合は、緊急メールや校内放送等を活用して適宜発信する。

【環境省『熱中症予防情報サイト』https://wbgt.env.go.jp/】

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(注１)	本校の対応(注２)
31以上 危険	全ての活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内の移動する。	【運動は原則中止】 特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども場合には中止すべき。	臨時休校を検討。体育の授業及び体育系部活動等の体を動かす活動は全て中止。
28～31 厳重警戒		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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減又は中止。	授業時間の短縮を検討。激しい運動の中止。積極的な水分補給の指導等。
25～28 警戒	中程度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	【警戒(積極的に休憩)】 熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩を取り適宜、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。	運動をする場合は定期的な休憩時間の確保と給水を指導
21～25 注意	強い生活活動で起きる危険性	一般には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。	丁寧な体調観察。運動等の程度に合わせた休憩や水分等の補給を指導
21以下 ほぼ安全			【ほぼ安全(適宜水分補給)】 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。	

（注１）公益財団法人日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より。

（注２）本校生徒については夏季においても冷涼な気候で生活することに慣れているため、他地域の生徒に比べ、暑さに対する耐性が弱いことを想定し対応を検討・策定する。

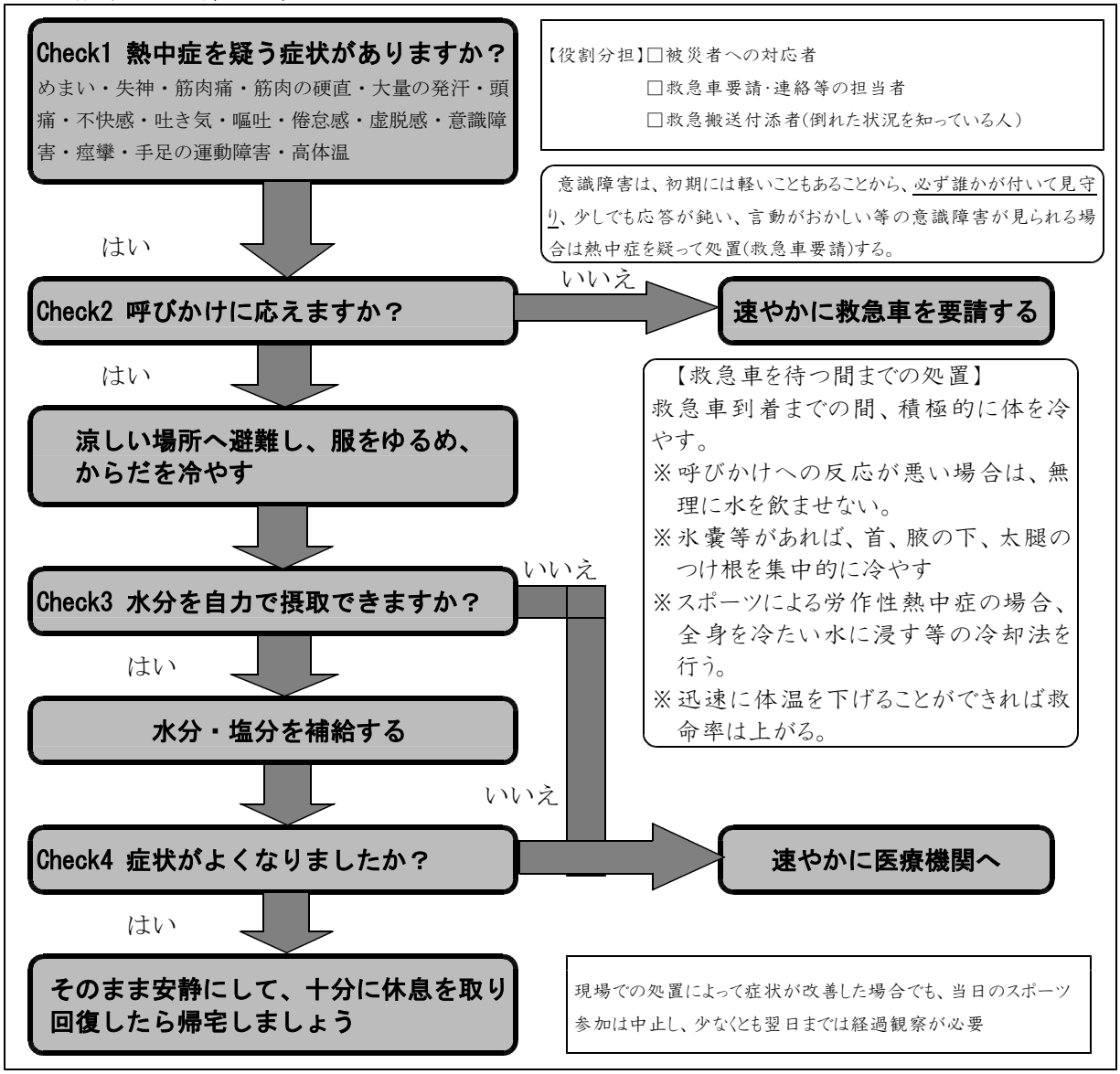
(3) 熱中症発生時の対応

ア　重病度分類と必要な措置

重病度分類	必要な措置
【重症度Ⅰ度】(軽症) 意識がはっきりしている 手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら帰りがある	**【経過観察】** 当日のスポーツには参加しない 涼しい場所へ避難する。体を冷やし、水分・塩分を補給する。 誰かがついて見守り、よくならなければ病院へ。
【重症度Ⅱ】(中等症) 吐き気がする・吐く 頭痛・倦怠感 意識がなんとなくおかしい	**【医療機関の受診】** 速やかに医療機関を受診する。 体を冷やし、水分・塩分を補給する。 周囲の人が判断し、少しでもおかしいときはすぐに病院へ。
【重症度Ⅲ】(重症) 意識がない・体が熱い 呼びかけに対し返事がおかしい からだがひきつる(痙攣) まっすぐ歩けない・走れない	**【救急車要請】** 救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却する。

(参考「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省))

イ　熱中症への緊急処置



(参考：「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)
「スポーツ事故ハンドブック」(独立行政法人スポーツ振興センター)
「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」(文部科学省))

(4) 事後の対応

ア　事故被害の規模、状況により、必要に応じて対策チーム、対策本部を設置する。

イ　情報を収集し､事故の概要等について事実関係を把握し、担当部局へ報告する。

ウ　事故原因の検証と再発防止対策を講じる。

エ　被害生徒の保護者等のへの報告､必要に応じ担当部局と連携した保護者説明会等を開催する。

オ　被害生徒生徒等への心身のケアを実施する。