

熱中症警戒アラート等が発令された際の対応について

1. 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・気象庁で新たに暑さへの「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。県内いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数(WBGT)が33℃(予測値)に達する場合に発表されます。

熱中症警戒アラートが発令された場合は、**※特別の場合の条件を除き、原則運動や屋外での活動は中止とします。**

※特別の場合の条件とは

・下記の全ての要件を満たしていること。

- ①活動場所における暑さ指数(WBGT)が33℃未満である(活動の直前、最中に必ず暑さ指数(WBGT)を測定すること)
- ②児童生徒の状況を鑑みる(校外学習の翌日や体調不良者が目立つ等)
- ③一次救命処置保持者がいる
- ④救護所の設置・救急体制の確保
- ⑤管理職の判断により実施する

2. 熱中症特別警戒アラートとは

熱中症による重大な健康被害が発生するおそれがある場合に、危険な暑さへの注意と熱中症予防行動を呼びかけるものです。県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の最高暑さ指数(WBGT)が35℃(予測値)に達する場合に、前日の午後2時に発表されます。

熱中症特別警戒アラートが発令された場合は、**運動や屋外での活動は中止とします(実測値にかかわらず中止する)。**

※なお、活動場所が学校・園外であり、熱中症対策を徹底し、児童・生徒の安全が十分に確保されている場合は、この限りではありません。

活動場所における暑さ指数(WBGT)に応じた対応について

活動場所における暑さ指数(WBGT)に応じた学校・園での活動の対応について、次の表のとおりとします。体育等の授業の前や運動会・体育祭、遠足をはじめとした校外活動の前や活動中に、定期的に暑さ指数(WBGT)を測定し、数値に応じた対応をしてください。

暑さ指数(WBGT)	学校・園での活動の対応
33℃以上	活動中止。
31℃～33℃未満	※特別の場合の条件を除き、活動は原則中止する。
28℃～31℃未満	活動中に31℃以上を超えた場合、※特別の場合の条件を確認し、活動継続の可否を判断する。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。
25℃～28℃未満	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。

## 学校・園での暑さ指数の測定及び対応について

- ① 暑さ指数(WBGT)を測定した時は、「暑さ指数測定記録表」に記録します。
  - ・活動前、活動中に測定します。
  - ・暑さ指数(WBGT)の変化に十分留意する必要があるため、測定頻度を多くします(特に12~14時頃)。
  - ・平日は、各時間の測定者を決め測定します(特定の職員に任せることがないようにします)。
  - ・休日は、活動がある場合、活動の責任者が測定します。暑さ指数(WBGT)31℃~33℃未満の時は、活動について管理職と実施の可否を判断します。
- ② 活動する場所で正しく測定します。
  - ・測定方法については、後述の「暑さ指数(WBGT)の測定方法」を参照してください。
  - ・校庭や体育館、プールサイド等、測定場所によって暑さ指数の数値にはばらつきがあるため活動場所で測定します。

## 学校・園行事(遠足・校外学習等)

- ① 時期を選べるものは、暑くなる時期をさけて計画します。
- ② 日程変更ができない場合等で屋外の活動であり暑さ指数(WBGT)が33℃以上の場合は、活動内容を変更するなど工夫します。また学校・園判断で屋内外活動を行う場合は、※特別の場合の条件を守り活動します。
- ③ 校外学習において徒歩での移動の場合は、移動中にも暑さ指数(WBGT)の計測・確認をします。

## 部活動の遠征等(体育的行事も含む)

- ① 学校外での活動について
  - ・部活動の遠征等では、活動場所における責任者の指示に従います。
  - ・顧問等は、熱中症警戒アラート等および活動場所における暑さ指数(WBGT)の数値を、責任者から確認します。
- ② 浦安市内での活動について
  - ・浦安市に練習試合等で他校が来る場合は、浦安市の対応基準で実施することができるが、千葉県内でも浦安市の対応基準より厳しくしている市町村があるため、無理強いはいしないこと。事前に説明し、参加校に判断してもらいます。

## 運動量の調整、状況に応じた水分・塩分補給

運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性は高くなります。環境条件・体調に応じた運動量(強度と時間)にしましょう。暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にるようにし、休憩を頻繁に入れるようにしましょう。また、必ず水分をこまめに補給するようにしましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。汗で失われた塩分を適切に補うようにしましょう。

## 保健体育安全課からの連絡

学校・園の情報と保健体育安全課の情報を共有するために、熱中症警戒アラート発生日当日の午前中に、校長、教頭、教務主任、養護教諭、園長、主任教諭宛にメールを送信します。土日祝日は送信しません。

## その他

学校・園の管理下における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものであるが、運動部活動以外の部活動や屋内での授業中、登下校中においても発生しており、また、暑くなり始めや急に暑くなる日等の体がまだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温(25~30℃)でも湿度等その他の条件により発生していることを踏まえ、暑さ指数(WBGT)31℃未満であっても湿度が高い時などは熱中症になりやすいので十分注意します。

## 熱中症予防について

梅雨明けに気温が上昇する時期や身体が暑熱順化していない場合は、熱中症にかかりやすいため注意が必要です。以下のことに気を付け、対応をお願いします。熱中症リスクの高い場面における児童生徒への指導については、熱中症が命に関わる重大な問題であること、発達段階等を踏まえた上で、その危険性を適切に指導しましょう。（児童生徒等同士で互いに水分補給の声掛け等を行うこと、体調不良を感じた場合にはためらうことなく教職員等に申し出ること）

登下校時	<p>●水分補給について</p> <p>特に自宅から学校・園までの距離が遠い場合は途中で必ず水分補給をする。</p> <p>例) ①喉が渇く前に水分補給をするために決まった場所で水分を摂取する。</p> <p>②水筒は共有できないので、多めに準備してもらう。</p> <p>●服装等について</p> <p>熱中症を予防するための対策を各学校・園で積極的に検討し実行する。その際、児童生徒の安全と健康を第一に考え、各家庭で準備できる内容とすることが望ましい。</p> <p>例) ①体操服での登下校。薄着になること。</p> <p>②体操服の上をハーフパンツ等から出して着る。</p> <p>③帽子、日傘、もしくは傘をさしての登下校。</p> <p>④クールネック等保冷効果のあるものの使用や持参。</p>
授業中	<p>●授業中でも適宜給水タイムを設ける</p> <p>喉が渇いてからでは遅いので、喉が渇く前に水分補給をするよう声掛けすることが望ましい。</p> <p>●効果的なエアコンの活用と換気を行う</p> <p>エアコン使用時には、窓からの過剰な外気取入れを避けるため窓を閉める等、教室内の換気扇を有効活用し、一定の室温を維持する。30分に1回の換気を継続する。</p> <p>●服装等について</p> <p>熱中症を予防するための対策を各学校・園で積極的に検討し実行する。その際、児童生徒の安全と健康を第一に考え、各家庭で準備できる内容とすることが望ましい。</p> <p>例) ①体操服で授業を受ける。</p> <p>②体操服の上をハーフパンツ等から出して着る。</p> <p>③クールネック等保冷効果のあるものの使用や持参。</p>
体育と運動部活動	<p>●屋外および体育館等での運動時、体育の授業においては、活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整えること。こまめな水分補給と適切な休養をとること、体調不良者がいないか健康観察を行いましょう。活動中や活動終了後に水分や塩分の補給を行うこと。</p> <p>●熱中症警戒アラート期間中は活動前に暑さ指数(WBGT)を測定する。部活動など長時間に活動する場合は適宜、測定し確認をする。暑さ指数(WBGT)22℃以上で熱中症事例が出ているので数値だけにとらわれず注意する。</p> <p>●体育・スポーツ活動における熱中症予防の原則として、以下の5つがある。</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になりやすい。</li> <li>・水分はこまめに補給をする。運動前に自分の体調を確認するとともに水分を補給するように指示し本人から言いにくい場合も想定されるので、定期的に給水タイムを設けること。</li> </ul> <p>②暑さに徐々に慣らしていくこと。(体が慣れていないため)</p> <p>③個人の条件を考慮すること。(体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人など)</p> <p>④服装に気をつけること。(直射日光は帽子で防ぎ、服装は軽装とし、通気性のよいもの)</p> <p>⑤具合が悪くなった場合に申し出をしやすくなるような雰囲気をつくり、早めに運動を中止し、必要な処置をすること。</p>

### 3. 熱中症発生時の対応

＜熱中症発生時の応急処置フロー図＞

#### ① 観察(熱中症を疑う症状があるか?)

- ◇めまい、失神、四肢の筋や腹筋のけいれん、筋肉痛、筋肉の硬直
- ◇大量の発汗、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、顔面蒼白
- ◇足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない、等
- ◇高体温

あり

#### ② 観察(意識障害の有無を確認)

- ◇ここはどこ? 名前は? 今何をしてる? 等の質問に答えられない
- ◇意識がない(呼びかけに答えない)
- ◇応答が鈍い、言動がおかしい

応答あり

応答なし  
応答が鈍い

- 涼しい場所へ避難する
- 衣服を緩める
- 体を冷やす



- 涼しい場所へ避難する
- 衣服を緩める
- 積極的に体を冷やし、迅速に体温を下げる  
＜冷却方法＞
- ・水をかけて体を濡らし、扇風機などで扇ぐ
- ・氷で首の付け根、わきの下、脚の付け根など太い血管を冷やす他、アイスタオル法やアイスバス(※)を利用する

救急車要請

#### ③ 観察

(自分で水分摂取できるか?)

できる

できない

- スポーツドリンクや食塩水を補給する(塩分・水分補給)

医療機関受診

#### ④ 観察

(症状が改善したか?)

改善した

改善しない

- 安静にして、経過観察する
- 回復しても、当日の運動は控える

重要ポイント

症状があれば必ず誰かが付き添いましょう

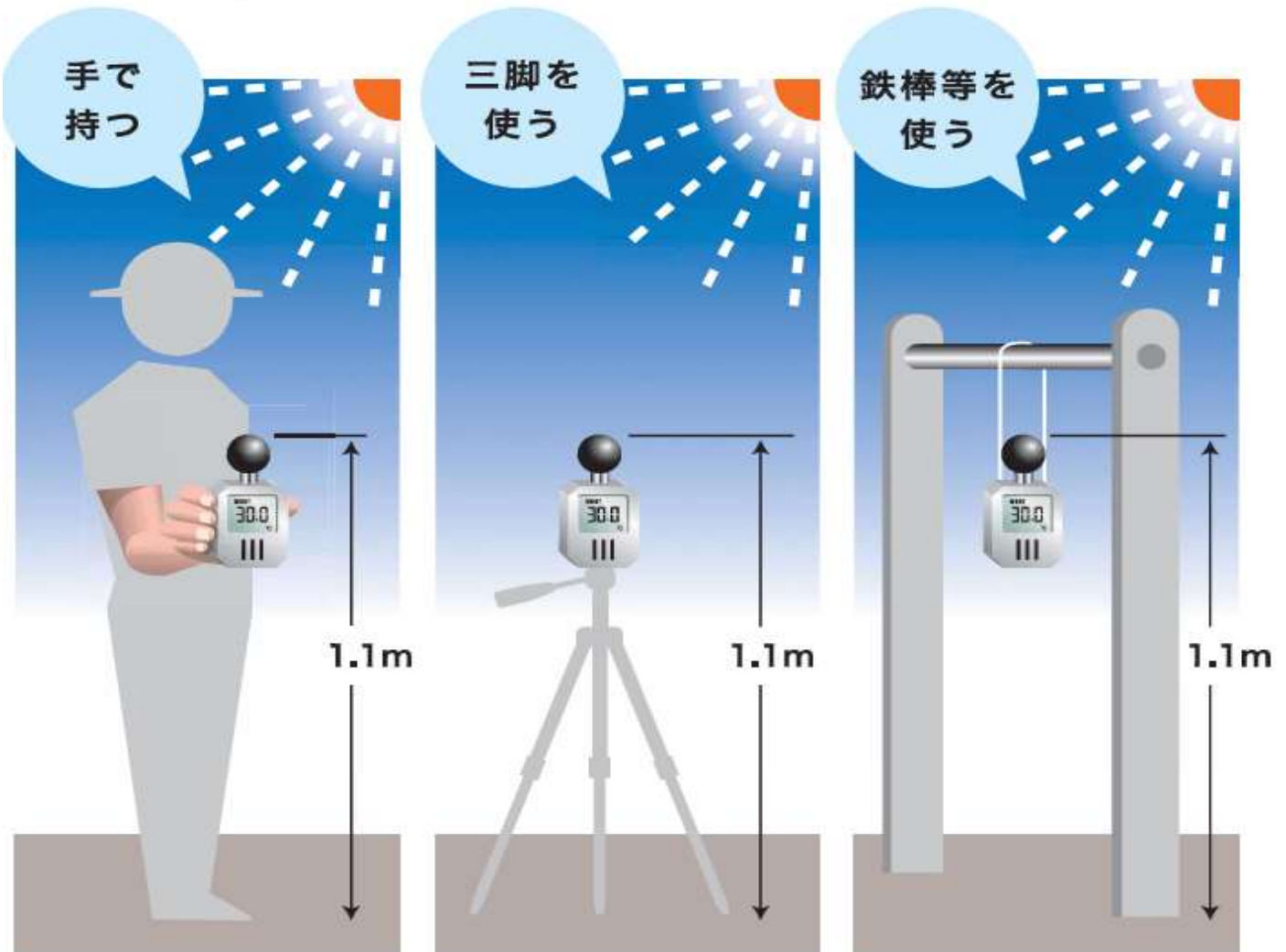
※ 熱中症対策としてアイスバスを利用する場合には、専門的な知識や実施方法への理解を有する者が行うこと

## 暑さ指数の測定方法

暑さ指数(WBGT)計は、文部科学省が示す「保健室の備品等について」(令和3年2月3日付け初等中等教育局長通知)において、保健室に備えるべき備品とされています。

携帯型の電子式暑さ指数(WBGT)計には、黒球のないものも販売されていますが、輻射熱の測定ができず、正しく暑さ指数(WBGT)が計測されない恐れがあります。また、電子式暑さ指数(WBGT)計には、日本産業規格「JIS B 7922」が制定(制定日 平成29年3月21日)されていますので、本規格に適合した機器を使用します。

暑さ指数(WBGT)計の屋外での正しい測定方法について、以下の図に示しましたので参考にしてください。



### ●測定方法のポイント

- ・ 黒球を日射に当てる(黒球が陰にならない)
- ・ 地上から **1.1m**程度の高さで測定
- ・ 壁等の近くは避ける
- ・ 値が安定してから(**10分**程度)測定値を読み取る

### ●測定方法の悪い例

- ・ 測定器に日射が当たらない

測定器が陰になると、日光の輻射熱(日射や地面からの照り返しによる熱)が正確に測定できない可能性があります。(黒球温度が低くなる等)

