

# 藤枝東高校における熱中症ガイドライン

## 教育活動全般において

- ・活動中は生徒の活動を観察して、休憩、活動中止等の適切な行動をとる  
生徒のみでの活動にならないように徹底すること
- ・活動中や前後に適切な水分・塩分補給や休憩ができる環境を整えること
- ・熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、速やかに体を冷却できるよう備えるとともに、ためらうことなく一次救命処置(AEDの使用を含む)や救急要請を行うことのできる体制を整備すること
- ・休業日明け等の体がまだ暑さや運動等に慣れていない時期は熱中症事故のリスクが高いことや、それほど高くない気温(25~30℃)でも湿度等その他条件により熱中症事故が発生していることを踏まえた措置を講ずること
- ・熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート等の発表の有無等にかかわらず、実際に活動する場所における熱中症の危険度を、暑さ指数等を活用して把握し、適切な熱中症予防を行うことに留意すること

## ☆暑さ指数(WBGT)に基づいた対応

実際に活動する場所において活動実施前と活動中に定期的に暑さ指数(WBGT)を計測・記録し、国のガイドライン(公益財団法人日本スポーツ協会)が定めた基準(下表)に基づき、運動活動の実施を判断する。

暑さ指数 WBGT	熱中症予防運動指針
31℃以上	【授業及び学校行事について】 <u>運動は原則中止</u> 特別の場合(※1)以外は運動を中止する。
28℃ ～31℃	<u>厳重警戒(激しい運動は中止)</u> 熱中症の危険性が高いため、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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減又は中止。
25℃ ～28℃	<u>警戒(積極的に休憩)</u> 熱中症の危険度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。
21℃ ～25℃	<u>注意(積極的に水分補給)</u> 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 ①医師、看護師、熱中症の対応について知識があり一次救命措置が実施できる者のいずれかを常駐させ、救護所の設置、及び救急搬送体制の対策を講じた場合、②涼しい屋内で運動する場合等のこと

## 生徒への指導について

### 生徒が体調不良を訴えやすい環境づくりをお願いします。

- ・食事、睡眠、水分補給をしっかり行い、熱中症予防に努めること
- ・帽子等により日差しを遮る、通気性・透湿性の悪い服装等を避けること
- ・適切に水分を補給し休憩を取ること、生徒等自身でもよく体調を確認し、不調が感じられる場合はためらうことなく教職員に申し出ること

## 事故防止のための環境整備について

- ・2棟1階共通履修室4、2棟2階15HR※のエアコンを終日稼働し、クーリングシェルターとして開放する
- ・体育準備室、新体育館、保健室、職員室の冷蔵庫に経口補水液を常備し利用する
- ・体育準備室、トレーニングルーム、保健室の製氷器を活用する

※15HR は面談と模試のため使用不可な日がある

## その他

- ・気象庁と環境省では、熱中症（特別）警戒アラートについて、令和6年度は10月23日（水）までの間、運用をおこなっていることから、同期間は必ず暑さ指数を計測する。
- ・熱中症が原因で救急搬送された事案が発生した場合は、速やかに管理職まで御連絡願います。

### 【参考サイト】

#### ○環境省

- ・熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

- ・「熱中症環境保健マニュアル 2022」（令和4年3月改訂）

[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)

#### ○独立行政法人日本スポーツ振興センター

- ・熱中症の予防(学校等での事故防止対策集)

[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen\\_school/bousi\\_kenkyu/tabid/337/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/337/Default.aspx)

#### ○公益財団法人日本スポーツ協会

- ・熱中症を防ごう

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html#04>