

(資料)

# 熱中症の予防と対応について

群馬県教育委員会健康体育課

## 1 熱中症の予防について

熱中症とは暑熱環境で発生する障害の総称です。死に至る可能性のある病態です。

### (1) 熱中症予防のポイント

- ① 生活のリズムを崩さないように気をつけること（睡眠不足や体調不良も原因となる）
- ② 戸外では直射日光を防ぐよう工夫すること（帽子などをかぶる）
- ③ 吸水性や通気性のよい衣服を選ぶこと
- ④ こまめに水分補給をすること（運動前の水分補給も含めた水分補給が大切）
- ⑤ 暑い時の無理な運動は避けること

### (2) 日常生活及び体育・スポーツ活動時における指導上の留意事項

- ① 児童生徒及び教職員が熱中症について十分理解し、予防や対応を周知しておく。  
（まさか熱中症は起きないだろうという「まさか思考」ではなく、もしかしたら起きるかも知れないという「もしか思考」で取り組む。）
- ② 気温や暑さ指数（WBGT）を参考に、環境条件に応じた活動内容を検討し、休息や水分補給を計画的に行う。梅雨明け等、急に暑くなった時は要注意。  
運動前に、コップ一杯のスポーツドリンクを摂取することが効果的である。運動中は、薄めたスポーツドリンクや水、麦茶等でもよい。  
防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服を緩めるなど、できるだけ熱を逃がす。
- ③ 健康観察や訴えを十分に考慮し、児童生徒の健康状況を適切に把握する。  
（児童生徒が体調不良の時には無理をさせない。）

## 2 熱中症（疑いがあるときも含める）の対応のポイント

熱中症（疑いがあるときも含める）は緊急事態であることをまず認識し、重症の場合は救急車を要請するとともに、現場ですぐ体を冷やすこと等が必要である。

日頃から次のことについて教職員が正しく理解し、対応を行うことが重要である。

### 【配慮事項】

- ① 一度熱中症にかかった児童生徒は、再度かかる傾向があるので事前に把握しておく。
- ② 意識低下があるときは、躊躇せず救急車を要請する。  
（救急車を要請する場合、携帯電話を使用することを想定し、事前に管轄消防署の電話番号を登録しておくとうよい。）
- ③ 体調不良で早退をさせる場合も保護者へ連絡をし、一人で帰宅させない。

## 【対応のポイント】

- ① 複数の教職員で対応をする。  
(1人では連絡や処置等へ十分な対応ができないので、2人以上で対応する。)
- ② 意識の有無の確認をし、言動がおかしい場合はすぐに救急車を要請する。
- ③ 木陰や保健室等の涼しい場所に運び、衣類をゆるめ、首やわきの下、太ももの付け根の太い血管があるところを氷などで冷やす。  
\* 露出させた皮膚に水(室温)をかけ、うちわ等で扇ぐことにより体を冷やす方法もある。  
(全身に氷水をかけるような方法は低体温症となる危険がある。)
- ④ 意識がないときは、嘔吐物を詰まらせないように体の向きは左側を上にして横向きにさせる。また、水分補給はしない。  
(意識がもうろうとしているときも水分補給はしない。)
- ⑤ 意識があり、救急車を要請するほどでないときも必ず医師の診察を受けさせる。

### 【熱中症の危険信号】

- ・高い体温
- ・赤い、熱い、乾いた皮膚(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識の障害(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)