

吉原高校における熱中症ガイドライン

教育活動全般について

- ・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注意する
- ・活動中や活動の前後に適切な水分・塩分補給や休憩ができる環境を整える
- ・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整えるとともに、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ができる体制を整備する
- ・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て活動を実施するとともに措置を講ずる
- ・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

◆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	運動は原則中止 特別の場合（※1）以外は運動を中止する。
28℃ ～ 31℃	厳重警戒（激しい運動は中止） 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℃	警戒（積極的に休憩） 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℃	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。

※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

教職員は生徒が体調不良を訴えやすい環境づくりをする

- ・食事、睡眠、水分補給をしっかりと行い、熱中症予防に努める
- ・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。
- ・適切に水分を補給し休憩を取る。生徒自身、家庭等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
- ・運動等を行った後は、十分にクールダウンするなど、体調を整えたいうでその後の活動（登下校含む）を行う
- ・体調がすぐれない場合は無理をして参加しない

事故防止のための環境整備について

- ・休日は生活館1階入り口横の部屋をクーリングルームとして準備し、利用する
- ・保健室、職員室、体育科準備室、生活館の冷蔵庫に経口補水液を常備し利用する
- ・第1体育館、保健室、部室棟、生活館の製氷機（生活館は冷凍庫）を活用する

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、4月下旬から10月下旬までの間、運用を行っていることから、運用期間中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連絡する

<参考>

◎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

◎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.jpnstport.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>

（令和8年4月実施）