

～熱中症対策について～

大庄北中学校
保健室 庄司
R7.5 職員会議



来月 1 日から企業に対して職場で適切な熱中症対策を取ることが義務づけられ、学校での熱中症事故に対しても、ますます世間の目は厳しくなり、日頃の予防対策や、発生時の初期対応が問われます。体調不良者の早期発見、無理のない活動、生徒への注意喚起、症状に応じた対応等…ご協力をお願いします

<参考>熱中症予防運動指針 (尼崎版)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	運動の実施の可否
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 ・外に出るのを避け、涼しい室内で過ごす ・屋外や体育館での活動や水泳指導は、中止、延期または活動内容を変更(体育大会も含む)
31～35℃	28～31℃	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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。(15 分に 1 回程度)体力の低い人、暑さになれていない人(6 月など)は運動中止。 ・体育館を使用した集会などは、短時間とする
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息) ・熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30 分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	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。

★各学校で定期的に暑さ指数や気温を測定し、この表に基づき学校長が運動実施の可否を判断、教職員に周知し活動内容を確認する



環境省「熱中症予防情報サイト」から情報を知ることができます。近畿地方、兵庫県、神戸市を選択してください。

□体育大会における生徒による熱中症予防対策

当日まで → 環境委員による水分、つめチェック(5/27～5/30)

体育大会当日 → 放送部による水分補給、運動時の NO マスクの呼びかけ

環境委員による随時、霧吹きの使用

水分補給タイムでの塩分タブレットの配布と、健康チェック

PTA より、パウチスポーツ飲料(冷凍)の配布予定

□気温・暑さ指数の把握と掲示

6 月～WBGT や気温を測定し、職員室、職員室前廊下掲示板に提示します。

□生徒の健康状態の把握した上での活動

病み上がり、体力のない生徒、肥満児などは、熱中症を起こしやすいです。注意を！

特に、運動中のマスクはできるだけ外させ(強制にならないよう)定期的な水分摂取の声掛けを！

□熱中症対策として

ミスト(体育館出入口横、正門入口のテニスコート側)

大型扇風機(体育館)の使用

職員室の冷蔵庫内(OS1. ペットボトルを凍らせたもの)

熱中症セットの活用を

□生徒への教育

日頃からの熱中症予防のための生活、熱中症の症状や対応をご指導を。

熱中症予防に関する保健だよりを体育大会前に配布します

□熱中症への確実な対処(裏面参考に！)

初期症状への速やかな対応。無理をさせない。

意識なければ(疑うときも)迷わず救急車。待っている間は、効果的に冷却を。



手当てのポイント入りの熱中症うちわです

～熱中症予防は『FIRE』ファイヤー～

- F(Fluid)・・・液体(水+塩分)の経口摂取 *必ず、塩分も
- I(Ice)・・・身体の冷却 *太い血管のある場所を冷やす
- R(Rest)・・・運動の休止・涼しい場所で休む *できるだけクーラーのある部屋に
- E(Emergency)・・・「緊急事態」の認識・119 番通報 *意識状態と 体温のチェック

～最新の熱中症対策 アスリートが実践～

運動する前や、運動中にも効果がある事が検証されていて 5 分～10 分ほど水道水に手のひらをひたしたり、冷えたペットボトルで手のひらやほほを冷やすと、体温上昇を抑えることができます。