

熱中症予防運動指針

WBGT	乾球温度	乾球湿度	指針	説明
31	27	35	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
25	21	28	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
21	18	24		

- 1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
- 2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

<日本体育協会HPより>

熱中症の応急処置

重症の熱中症が疑われる場合は、すぐに救急車を要請し、以下のような対応を行います。

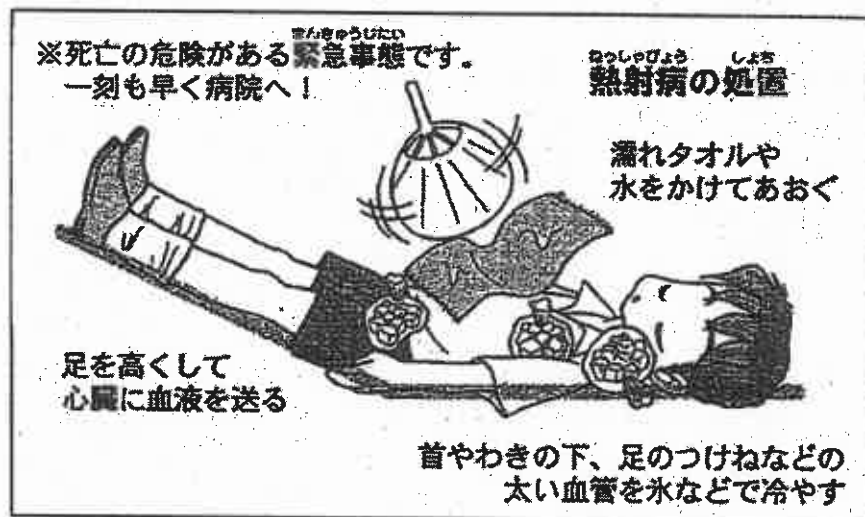
体温をいかに早く下げることが、重症者の救命に大きくかかわります。

ア 涼しい環境への避難

- ・ クーラーが効いている室内、なければ風通しの良い日陰などに避難させましょう。

イ 脱衣と冷却

- ・ 衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けましょう。
- ・ 露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎます。
- ・ 水嚢があれば、頸部、腋窩部（脇の下）、鼠径部（大腿の付け根、股関節部）にあて、血液の温度を速やかに下げることがより効果的です。



ウ 水分・塩分の補給

冷たい水を与えます。大量の発汗があった場合には、経口補水液やスポーツドリンクが最適です。食塩水（1リットルに1～2gの食塩）も有効です。

※ 意識がはっきりしているなら、水分の経口摂取は可能ですが、意識障害がある時には、経口で水分を入れるのは禁物です。

エ 医療機関への搬送

軽症であっても、気分が優れない場合は、万全を期して医療機関に搬送しましょう。

熱中症を疑う場合の応急処置

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ちついて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

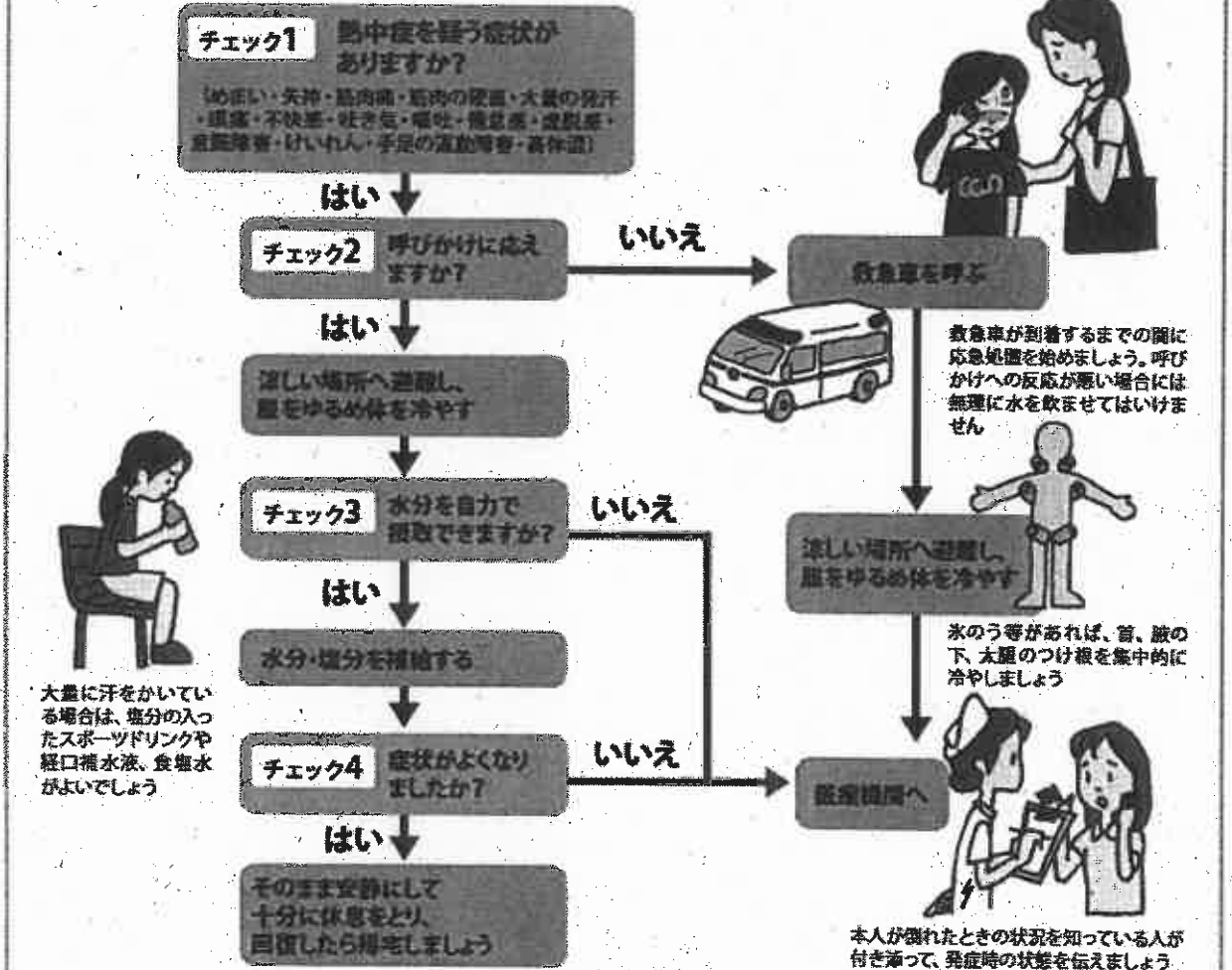


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

<環境省発行 熱中症環境保健マニュアル>

医療機関へ搬送する際、医療機関が知りたいこと

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと（分かる範囲で記入して下さい）

①様子がおかしくなるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取（十分な水分と塩分補給があったか） 無 有
- ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
- ・気温（ ）℃ 湿度（ ）% 暑さ指数（ ）℃
- ・何時間その環境にいたか （ ）時間
- ・活動内容
（ ）
- ・どんな服装をしていたか（熱がこもりやすいか）（ ）
- ・帽子をかぶっていたか 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点があったか
（ ）

②不具合になった時の状況

- ・失神・立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい（目が回る） 無 有
- ・のどの渇き（口渇感） 無 有
- ・吐き気・嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や腰筋のこむら返り（痛み） 無 有
- ・体温 （ ）℃【腋下温、その他（ ）】
- ・脈の数 不規則 速い 速い（ ）回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 速い（ ）回/分
- ・意識の状態 目を開けている ウツウしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い（だらだら） 多い 少ない ない
- ・行動の異常（訳のわからない発音など） 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有（方法： ）

③最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか（ ）日前（ ）週間前（ ）月前
- ・体調（コンディション・疲労） 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有
- ・二日酔い 無 有

④その他

- ・身長・体重 （ ） cm （ ） kg
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでにした病気【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】
病名（ ）
- ・現在服用中の薬はあるか 無 有
- 種類（ ）
- ・酒やタバコの習慣はあるか 無 有
- 量（ ）

2 事故発生時対応マニュアル（緊急時校内体制の構築）

部活動中の事故災害への対応については、校内の事故発生時対応マニュアルに基づき、適切かつ迅速に対応しなければなりません。

また、指導者は、部活動中の傷害の発生だけではなく、校外での移動中の交通事故や部活動時の自然災害等についても考慮しなければなりません。

様々な事故発生状況を想定し、適切かつ迅速に対応できるよう、年度当初において事故発生時対応マニュアルを確認しておくことが重要です。また、必要に応じて、事故発生時の対応について生徒へ事前指導しておくことも大切です。

確認しておくべきポイント

学校内の連絡体制

病院等への連絡体制

保護者等への連絡体制

関係機関等への連絡体制

適切な応急手当 等

(1) 部活動時の傷害の発生について

部活動時に傷害が発生した場合は、適切な応急手当を行います。救急搬送が必要だと判断される場合は、救急車を要請するとともに近くの教職員等により養護教諭や管理職への報告を行います。

また、正常な呼吸を確認できない等救命処置が必要な場合は、直ちに胸骨圧迫を開始し、救急車の要請と併せてAEDを使用します。

(2) 移動中の交通事故等の発生について

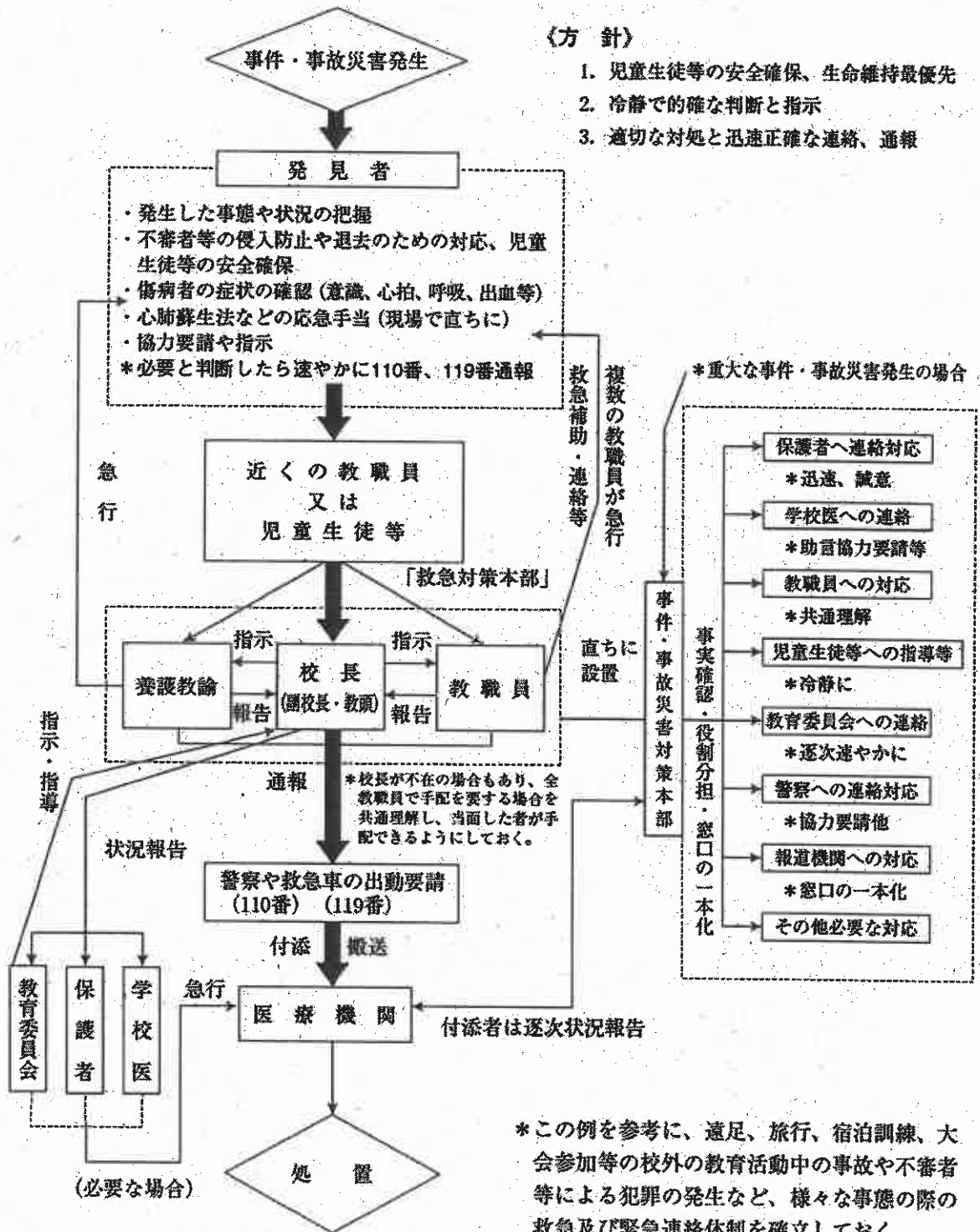
交通事故防止のため、日頃から交通安全教育を推進するとともに、移動の前には、交通安全についての指導を必ず実施するなど、生徒自らが事故防止に努めることができるよう指導します。

万が一事故が発生した場合には、校内マニュアルに基づき、救急車の要請や学校、保護者等への連絡を行います。

(3) 部活動時の自然災害等の発生について

自然災害はいつ、どこで発生するかわかりません。部活動中、地震が発生した際は、直ちに避難体制を取るよう指示し、揺れが収まった後は、マニュアルに基づき、生徒の安全確保に努めます。

校内での事件・事故災害発生時の対処、救急及び緊急連絡体制の一例



＜文部科学省発行「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育」より＞

運動部の活動に関するQ&A

Q1 中体連・高体連が主催する大会に、単独チームが編成できず、他校との合同チームで参加するには、どのようにすればよいでしょうか？

府中体連・高体連では、少子化に伴う部員数不足や学校再編による部活動の不成立を起こさないよう、チームを組めない部に対する複数校合同部、統廃合の対象校に対する合同部を認め、大会への参加も認めています。

合同部活動の存在は生徒にとって、自分が打ち込んできた部活動を断念せず、継続して取り組むことができる有効な方策であり、今後のスポーツ活動の発展に貢献するものと考えられています。

中学校においては・・・

(公財)日本中学校体育連盟の平成14年10月3日付けの「全国中学校体育大会開催基準の改正」において、「合同で参加を承認する精神はあくまで少人数の運動部による単独チーム編成ができないことの救済措置であり、勝利至上主義のためのチーム編成であってはならない。」という趣旨に基づいて認めるとされています。

府中体連では、上記の趣旨を踏まえつつ、

「合同で参加する場合は、原則2校での合同とする。3校以上での合同や部員が不足している学校と不足していない学校との合同等、様々なケースについては、状況を十分に確認し、その可否については理事会で検討する。現在、合同チームの参加を認めている種目は、軟式野球⑨、ソフトボール⑨、バレーボール⑥、バスケットボール⑤、サッカー⑪、ハンドボール⑦、ホッケー⑥、ラグビーフットボール⑫（各競技の○内は規定人数を示す。）」と規定されています。

高等学校においては・・・

(公財)全国高等学校体育連盟の平成14年3月9日付け「複数校合同チームの在り方・基本的な考え方」において、「部員不足のため部活動の継続が困難となり、複数校合同での活動が行われている場合に限る。」とされています。

平成19年3月3日の改正では、本趣旨は「あくまで部活動にひたむきに取り組む生徒に発表の場を提供するための教育的配慮に基づくもの」とされ、各学校の部活動運営にあたっては部員数の確保に努めるとともに可能な限り学校単位での参加が出来るよう努力すべきものとされています。

中学校・高等学校とも、すべての種目で大会参加が可能とされている訳ではなく、大会の規模や日程等によって左右されることがあります。

具体的な【参加に関わる規程】は、各種目専門部の申し合わせ事項等に基づいて規定されているため、学校を通じて「合同チームでの参加」について府中体連・高体連に問い合わせてください。

Q 2 年度途中に転入してきた生徒は、転入後すぐに中体連・高体連の主催大会に参加することができるのでしょうか？

中学校においては・・・

(公財)日本中学校体育連盟において特別な規定はありませんので、転入の手続きが完了していれば速やかに参加することが可能です。

高等学校においては・・・

(公財)全国高等学校体育連盟規程により「転校後 6 ヶ月未満のものは参加を認めない。(外国人留学生もこれに準ずる。)ただし、一家転住などやむを得ない場合は、各都道府県高等学校体育連盟会長の許可があればこの限りではない。」とされています。これは、勝利至上主義による有望選手の安易な転入等を防止するための手立てと考えられています。一家転住などやむを得ない転入については、その限りではありませんので、まずは学校を通じて高体連に手続き等について問い合わせてください。

Q3 中体連・高体連が主催する大会において、外部指導者は、監督や生徒引率をすることができますか？

中学校においては・・・

府中体連において以下のとおり規定されています。

「府中体連の主催する総合体育大会は、中学校教育の一環として位置づけ、府内中学生に広くスポーツを普及させるとともに、健全な中学校生徒を育成することを目的としていることから、生徒の大会参加に伴う引率については、当該校教員であることを原則とするが、校長がやむを得ないと判断した場合に限り、以下の規定に基づき当該校教員以外（以下引率外部指導者とする）の引率による大会参加を認める。」

① 引率外部指導者を認める種目は、以下のとおり

- ・陸上競技(リレーを除く) ・水泳(リレーを除く) ・ソフトテニス(個人)
- ・卓球(個人) ・バドミントン(個人) ・体操、新体操(個人)
- ・柔道(個人) ・剣道(個人) ・相撲(個人)
- ・テニス(個人) ・スキー(リレーを除く) ・スケート(個人)

② 引率外部指導者には、監督の資格を認めない。

③ 引率外部指導者は、引率上の必要事項等について事前に当該校の校長と十分協議し、引率に必要な事項を引率生徒に指導すること。また、引率外部指導者の傷害保険・旅費等の経費については原則自己負担とするが、事前に協議し共通理解を図っておくこと。

高等学校においては・・・

府高体連において以下のとおり規定されています。

【公立高校について】

- ・ 引率責任者は、団体・個人を問わず「当該校の教員」であること。
- ・ 監督は、「学校長の認めた教職員」であること。

ただし、生徒の安全確保や競技規則等の理由から、当該校長がやむを得ず必要と認めた場合は、外部指導者を「監督」に申請することができるが、その場合、申請する学校においては、当該外部指導者に対して傷害・賠償責任保険（スポーツ安全保険等）に加入するなどの条件を整備しなければならない。当該競技専門部は、申請内容を審議の上、「監督」について承認した場合、その旨を府高体連会長に報告すること。（申請様式等については、府高体連HPを参照）

Q4 部活動において、必要な経費を生徒・保護者から徴収したいのですが、どのようにすればよいのでしょうか？

運動部活動においては、大会参加、練習試合や遠征合宿、さらには日常の活動に必要な消耗品の購入等、様々な経費が必要となる場合があります。

ただし、生徒・保護者から必要な経費を徴収するにあたっては、以下の点に十分留意する必要があります。

- ① 徴収の際には、理由を明確にし、必要経費は予算書等を作成するなど、精査した上で徴収金額を算出してください。
- ② 生徒・保護者へ徴収を依頼する場合には、各校の校内回議の手順に従って、徴収理由や金額の根拠等を明確にした依頼文書をもって通知してください。少額の部費等の徴収であっても、年度当初に同様の通知をし、保護者への連絡が必要です。
- ③ 徴収後は、適正な「領収書」を発行してください。
- ④ 会計管理は必ず複数顧問でチェックする体制をとり、金銭は「銀行口座」等で管理し出納簿を作成するなど、適切な金銭及び出納管理に努めてください。
- ⑤ 大会参加、練習試合や遠征合宿等に関わり、一時的に金銭を徴収した場合には、事業終了後、速やかに収支決算報告書を作成するとともに、同様に書面で通知し、併せて返金等の手続きを行ってください。
- ⑥ 顧問として、部活動に関わる生徒からの徴収金や公金などの金銭を管理するにあたっては、適正な監査の上、定期的（年1～2回）に保護者あてに報告するようにしてください。併せて、いつでも明確な説明責任が果たせるよう準備しておくことが大切です。

また、個々の生徒の背景には、様々な家庭環境が存在することを常に忘れず、生徒や保護者との個別面談や担任教諭等との情報共有を通じて、金銭の徴収にあたって、決して生徒・保護者に過度の負担をかけることがないように、十分に配慮しなければなりません。