

○ 熱中症とは何か？

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。

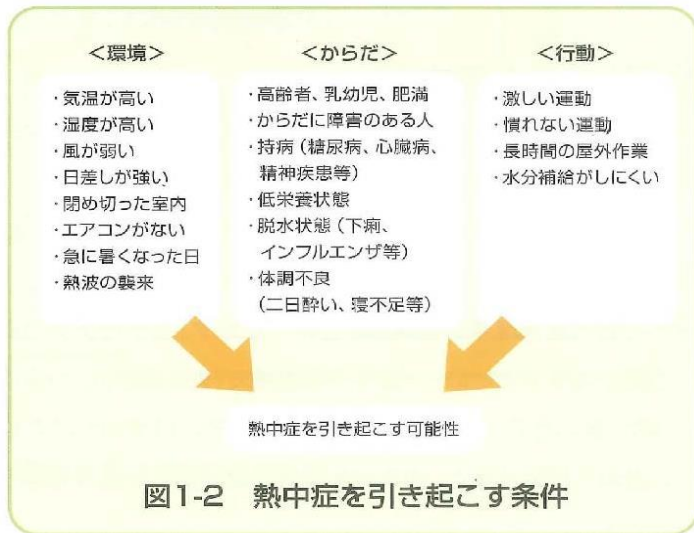


表2-1 熱中症の症状と重症度分類

分類	症 状	症状から見た診断	重症度
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分不快	熱ストレス(総称) 熱失神 熱けいれん	重症度
II 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労 (熱ひはい)	
III 度	II度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクとひきつきがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判断します。	熱射病	

熱中症 熱中症は予防が大切!!

屋外では帽子

水分をこまめに摂取

日陰を利用する

30℃

35℃

もし体に異常が発生したら

↓

- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!

スポーツドリンク・食塩水(0.1~0.2%)などを自分で持たせて飲ませる

太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす

このような症状があれば...

重症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーっとする

重症度 II 度

- 頭ががらがらする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。

I 度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

○ 予防について

運動会練習が始まっています。日本学校保健会「熱中症に気をつけよう」14分を視聴してください！
外では帽子をかぶる、こまめに水分をとる、涼しい場所を選ぶこと、服装などご指導ください。

I 熱中症を防ぐために学校でできること

① 健康観察を強化

個人条件を考慮（肥満、体調不調、欠食、睡眠不足、体力等）

暑くなると家で冷房のある生活、ゆっくりした生活のリズムに慣れているため、暑さに負けやすい。

② 生活指導（体調を整えるように指導）

特に、睡眠！…寝ることで、からだの疲れを回復させる。

朝食！…朝食で塩分も補給できる。

欠食したりしている子が体調不良になりやすい。

③ 水分補給

休み時間には、必ず水分補給をする。喉がかわくまでに水分補給をこまめにさせる。

運動や作業の前後、途中にも水分補給と休憩をとる。下校前にも水分をとる。

④ 暑さを避ける

暑い日は無理をしない。グラウンドや体育館は注意が必要。日陰で休憩。

外に出る時は、帽子をかぶる。（体育、畑での作業、校外学習での活動時など）

教室では、エアコンや扇風機を使い調整する。

★感染予防のため、対角線2か所は開け、休み時間は窓を開け換気をする。

⑤ その他

★暑さに関する情報を確認し活用しましょう。【身の回りの気温・湿度・暑さ指数WBGT】

・各教室のデジタル温湿度計（体育館にも持参するなど）

・みはりん坊1台

・熱中症警戒アラート（環境省・気象庁が発表する）

（熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に、都道府県ごとに発表される。発表

されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的に取りましょうというもの。）

表3-1 熱中症予防のための運動指針

暑さ指数 (WBGT) (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	熱中症予防のための運動指針	
			運動は原則中止	特別の場合以外は中止。特に、子どもの場合は中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 激しい運動中止	激しい運動・持久走は避ける。積極的に休憩をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警戒 積極的に休憩	積極的に休憩をとり、水分補給。激しい運動では、30分おきぐらいに休憩。
25	21	28	注意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分補給。
21	18	24	ほぼ安全 適宜水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソン等ではこの条件でも要注意。

（日本体育協会、2013）

1) 環境条件の評価には暑さ指数(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。

② 状況に応じた水分補給を行いましょ

暑い時は水分をこまめに補給します。休憩は30分に1回以上程度とるようにします。日常生活において、最適な水分摂取量を決定する最も良い方法は、運動の前と後に体重を測ることです。運動前後で体重が減少した場合、水分喪失による体重減少と考えられますので、同量程度の水を飲んで体内の水分量を調節することが必要です。長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。0.1～0.2%程度の食塩水(1ℓの水に1～2gの食塩)が適当です(飲料の場合、ナトリウム量は100mlあたり40～80mgが適当)。

運動中の水分補給に冷たい水が良い理由は2つあります。1つは、冷たい水は深部体温を下げる効果があるからで、もう1つは、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動するからです。



1 ℓの水 スポーツドリンク

2 児童がもってくるよう毎日はたらきかけるもの

①水筒（多めに）②タオル③着替え④帽子

3 その他

① マスクについて

マスクの中は高温多湿。マスクからもれる温かい息で顔や首には熱気がかかり、熱がこもりやすくなる。

② こまめな水分補給を…適度にマスクを外して温度調節

マスクの中は湿度が高く、のどは潤った状態。のどの渴きを感じにくくなるため、いつも以上に水分摂取をこまめにするのが大切です。そのため、多めに水分を持ってくる必要があります。また、感染リスクを考え、飲み物を友だちと共有することはいけません（なくなっても、もらったり、あげたりしないこと）。人との距離がある屋外・広い場所など周りを見て、「人との距離」が保てている、会話しないなどの条件を考えてマスクを外すことも必要です。



○ 異常者があつたら

涼しいところへ移動させる。

衣服をゆるめる。

濡れタオルなどをあててあおぐ。（太い血管のあるわきの下、首、足の付け根を冷やす。）

冷たい水（水分と塩分の補給）

熱中症を疑う症状の場合は病院受診させる。

必要に応じて、119番通報

災害時の熱中症予防

～避難生活・片付け作業時の注意点～

環境省
内閣府
消防庁
厚生労働省

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。災害時には、慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

1. 熱中症を予防するためには…

① 暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子、また、在宅避難等の場合はクーラーの積極的な活用を。停電が長引く可能性がある場合、特に高齢者、子ども、障害者の方々は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。



② のどが渴いていなくても **こまめに水分をとりましょう**

③ 暑さに関する情報を確認しましょう

身の周りの気温・湿度・暑さ指数 (WBGT) (*) の確認を。「熱中症警戒アラート」(令和3年度から全国展開) も活用を。



④ 屋外で人と2m以上離れているときは **マスクをはずしましょう**

暑熱環境でのマスク着用は熱中症のリスクを高めます。新型コロナウイルス感染症予防と熱中症予防を両立させましょう。

避難生活における注意点

◆被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足等により熱中症のリスクが高くなる可能性があります。避難生活では**普段以上に体調管理**を心掛けましょう。

◆**高齢者、子ども、障害者**の方々は特に注意しましょう。

※やむを得ず車中泊をする場合、車両は**日陰や風通しの良い場所**に駐車しましょう。車用の**断熱シート**等も活用しましょう。また、**乳幼児**等を車の中で一人にさせないようにしましょう。夜間等寝るときはエンジン等をつけたままにすることは避けましょう。

片付け等の作業時の注意点

◆作業開始前には**必ず体調を確認**し、体調が悪い場合は作業を行わないようにしましょう。

◆できるだけ**2人以上**で作業を行い、作業中は**お互いの体調を確認**するようにしましょう。

◆休憩・水分補給は、**一定時間毎**にとるようにしましょう。また、休憩時には、日陰等の**涼しい場所**を確保しましょう。

◆**暑い時間帯**の作業は避けましょう。

◆**汗をかいた時は塩分の補給**も。

※「暑さ指数 (WBGT)」気温・湿度・輻射 (ふくしゃ) 熱からなる熱中症の危険性を示す指標。



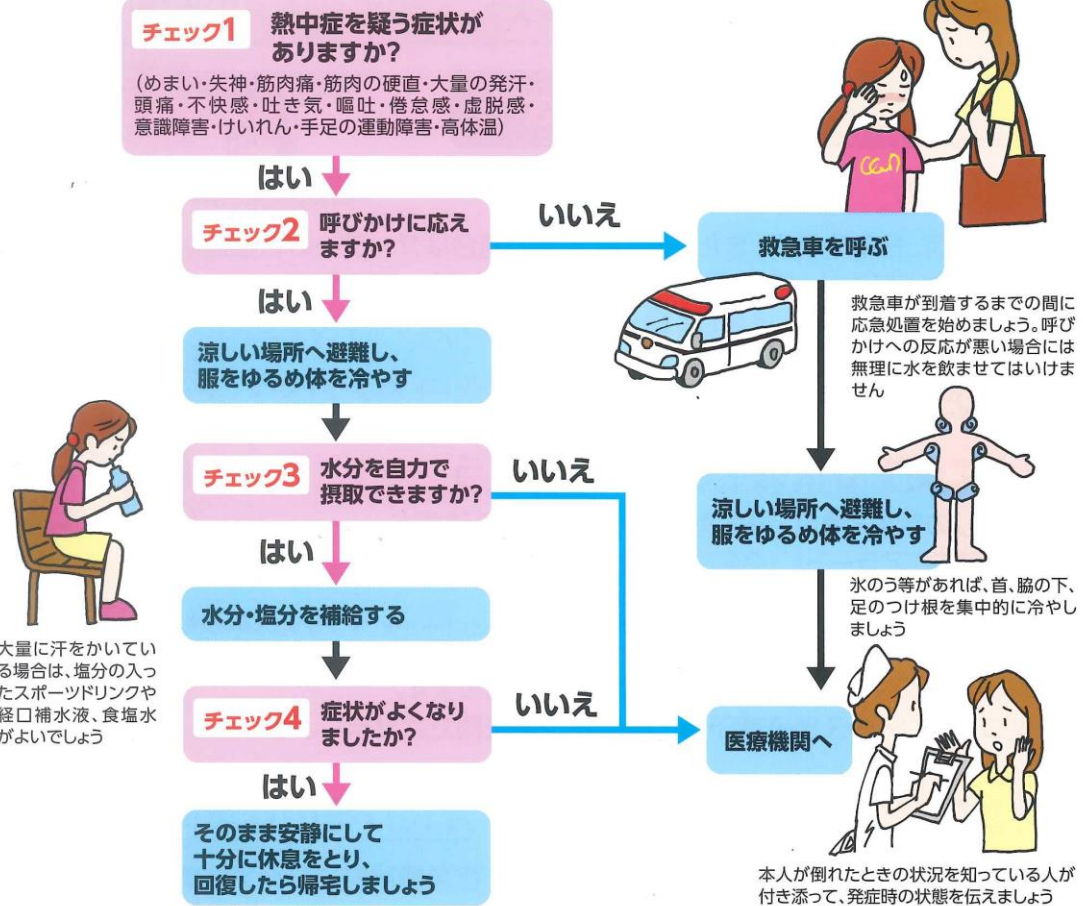
全国の暑さ指数 (WBGT) や、熱中症予防に関する詳しい情報は…
環境省熱中症予防情報サイト：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



2. 熱中症が疑われるときには…

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……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しずつ冷やした水かける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート^(※)」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード →

