

部活動における熱中症事故防止策

長南町立長南中学校

1. 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。(引用：厚生労働省)

近年、学校における熱中症事故は毎年5000件程度発生しているのです、気をつけなければいけません。

(引用：文部科学省)

2. 予防策例 (文部科学省が推奨している浜松市のものです。)

浜松市熱中症事故防止重点項目	
区分	重点項目 (熱中症事故防止に関する対応)
指導計画 ・ 練習計画	①生徒の能力や体力に配慮した段階的な指導計画 (練習計画) を作成します。
	②暑くなり始めた時期には、体を暑さに慣らすための指導計画 (1週間程度) を作成します。
運動前の 安全指導 ・ 安全管理	③暑くなることが予想される場合、暑い時間帯の回避や運動時間の短縮、運動量を軽減する等の配慮をします。
	④健康観察をとおして生徒の健康状態を把握し、体調に応じた指示をします。 (運動の軽減、休息等)
	⑤水分を補給するよう指示し、生徒が水分補給をしたことを見届けます。
	⑥暑いときには、軽装 (着帽) で活動に取り組むよう指示します。
	⑦運動中体調が悪くなった場合は無理をせず、自ら運動を辞退するよう指示します。
運動中の 安全指導 ・ 安全管理	⑧熱中症指数計等を活用し「熱中症事故防止確認シート」に基づく対応を参考にします。
	⑨生徒の健康状態の把握に努めることができるよう、観察体制を整えます。
	⑩生徒が適宜水分補給をすることができるよう水分補給ができる環境を整えます。
	⑪体調が悪くなった場合、生徒が運動を辞退しやすい雰囲気をつくります。
事故発生時	⑫屋外では休息の場として日陰を活用し、屋内では窓を開放して風通しをよくする等、運動しやすい環境を作ります。
	⑬迅速かつ適確に応急措置を講じることができる体制を整えます。
	※「熱中症事故発生時における応急措置／日本スポーツ振興センター参照
	⑭校内 (養護・学年主任・管理職等) 及び医療機関等への連絡体制を整えます。

3. 本校の防止策

①日直の職員が熱中症アラート (環境省発令) を確認⇒アラート発令の有無を前面黒板に掲示する。

※発令時は運動強度の強い練習は控える。

②活動前の健康観察、活動後の健康観察を実施する。

③小まめな水分補給を促す。(30分ごとを目安として)

④必要に応じて自ら水分補給をしたり、体調が悪くなったら無理をせず、運動を辞退してもよいことを周知する。

⑤熱中症発生時には熱中症対応フローを参考にして、迅速に対応するとともに、管理職や医療機関へ連絡する。