

熱中症対策について

令和7年10月15日
野田市立関宿小学校 保健室

熱中症とは？

体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発生する障害の総称です。気温が高いとき、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性が高くなります。

高温環境下に長時間いたとき、あるいは、いた後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。

※死に至る可能性のある病態です。予防法を知って、実践することで完全に防ぐことができます。

子どもに熱中症が起きやすい理由

① 体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなっています。

② 地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。

③ 一人で予防できない

水分補給ができなかったり、調子が悪くても、伝えられなかったりします。

熱中症予防の原則

1. 環境条件を把握し、それに応じた運動・水分補給を行うこと
2. 暑さに徐々に慣らしていくこと
3. 児童の健康状態を考慮すること（健康観察）
4. 服装に気を付けること（風の良い服装・帽子着用）
5. 具合が悪くなったら早めに運動を中止し、必要な措置をとること



★熱中症を出さないことが第一になるので、日頃から予防指導を行いましょう。

暑熱順化が大切

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

- ①気温が高くなり始める5～6月から開始します。
 - ②順化期間の最初は運動量を落とし、次第に負荷をたかめていきます。
 - ③トレーニング開始から順化の効果が表れるまで5日間を要します。
- 2週間ほどを目安に行っていきましょう。



症状

I 度

- ・めまい
 - ・生あくび
 - ・立ちくらみ
 - ・大量の発汗
 - ・筋肉痛、こむら返り
- 意識ははっきりしている

体の冷却
経口補水液の摂取

II 度

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・だるさ
- ・嘔吐
- ・下痢

集中力、判断力低下

全身冷却
医療機関での診察が必要

III 度

- ・高体温
 - ・まっすぐ歩けない
 - ・けいれん
 - ・返事がない
 - ・自力で水分を摂取できない
- 意識障害あり

救急車要請



重症の熱中症を疑う症状

- 反応がない
- 会話が成り立たない
- 呼びかけに対して返事がおかしい
- 攻撃的になる
- 混乱している
- ペットボトルの蓋を自力で開けられない
- 過呼吸
- 皮膚のかゆみ
- 茶色っぽい濃い尿が出る
- 全身のむくみ
- 全身が明らかに熱い

熱中症5つの基本対応

① 涼しい場所で安静にさせる

冷房の効いた部屋や、風通しの良い部屋、日陰に移動させる。

② 衣服をゆるめる

体内の熱を放出し、冷たい空気が当たるようにする。

③ 脚を高く挙げる

血液が心臓に戻りやすくなるように、仰向きに寝かせて、タオルや毛布を置いて脚を挙げる。

④ 水分補給をさせる

経口補水液や生理食塩水、スポーツドリンクが適している。自力で飲むことができるか確認。

⑤ 全身を冷やす

- ・太い血管が身体の表面に近くを流れている個所を冷やす。（首・脇・鼠径部）

- ・霧吹きやホースで身体に水をかけた後、うちわであおぐ

- ・氷水の中に両腕を入れて冷やす。なるべくほかの個所の冷却も同時に行う。



熱中症特別警戒アラートの発令の確認



メール配信用



LINE用

外体育やプール学習の前は、熱中症情報（ホワイトボード）やニュース、または上記のどちらかから、情報を確認してください。

《黒球式熱中症指数計を使ったWBGT測定について》

- ①測定場所 活動する場所
- ②設置場所 校庭・体育館 or プール
- ③測定時間

測定時間	測定方法	測定場所
8：30	・黒球を日射にあてる	校庭
10：00	・地上から 1.1m 程度の高さ	階段下に三脚を設置
11：00	で測定	体育館
13：00		肋木に掛ける
14：00	・値が安定してから（ 10分	プール
15：00	程度）測定値を読み取る	指導場所のフェンスに
部活時		掛ける

※校庭の熱中症指数を昇降口に表示します。活動の参考にしてください。

※体育館・プールは活動中、適宜確認をお願いします。

厳重警戒

激しい運動・体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに水分補給をさせる。

危険

運動は原則中止
特別の場合以外は運動を中止する。
管理職に報告する。

※経口補水液は、保健室の冷蔵庫にあります。

※養護不在時は、活動前に各自で確認をお願いします。

※熱中症発生時の対応フローチャートは、職員室・プールの救護セット・保健室処置の横にあります。