



熱中症事故を防ぐために

～教職員一人一人の意識と行動が子どもたちの命を守ります～

強まる日差しに夏の訪れを感じる季節を迎えました。昼と夜の気温の差が大きく、暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症への対策が大切です。次のことを参考にして、子どもたちへの指導や健康管理に取り組んでください。

◇熱中症を予防するために

●熱中症の分類と対処方法

重症度

《症状》

《対処》

《医療機関への受診》

軽

・めまい・たちくらみ
・こむら返り・手足のしびれ

・涼しい場所への移動・安静
・冷やした水分、塩分の補給

症状が改善すれば
受診の必要なし

・頭痛・吐き気
・体のだるさ
・集中力や判断力の低下

・涼しい場所への移動・安静
・衣服をゆるめ、体を冷やす
・十分な水分と塩分の補給

口から飲めない場合や、
症状の改善が見られない場合は、
受診が必要

重

・意識障害(会話がおかしい)
・運動障害(普段通りに歩けない)
・けいれん・体が熱い

・涼しい場所への移動・安静
・衣服をゆるめ、保冷剤などで
体を冷やす

ためらわず、急いで
救急車を要請

〔同時〕

*消防庁リーフレットより

●熱中症予防のポイント

- ①屋内外に関わらず、こまめに休息をとる
- ②こまめに水分や塩分をとる
- ③軽めの運動から始めて、体を暑さに徐々に慣らす(暑熱順化)
- ④帽子の着用や熱を発散しやすい服装に心がける
- ⑤活動前だけでなく活動中・活動後にも健康観察に努め、子どもの状況把握を怠らない
- ⑥熱中症チェッカーで、必ず活動場所の暑さ指数(WBGT)を確認する
- ⑦気象情報の積極的な把握に努める
- ⑧熱中症発生時の救急・緊急連絡体制を確認しておく



◇WBGT (暑さ指数) の目安

環境省 熱中症予防情報サイト

気温(参考)	暑さ指数	
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31	嚴重警戒(激しい運動は中止)
28~31℃	25~28	警戒(積極的に休憩)
24~28℃	21~25	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21未満	ほぼ安全(適宜水分補給)



◇「迷ったら中止」の判断を!

児童生徒の命を最優先に、無理をしない判断をお願いします。

- WBGTが高い、または急激に熱くなっていないか
- 体調不良者が複数いる。回復が見込めるか
- 活動の必要性よりも安全性を優先しているか

子どもたちの命と健康を守るために
「迷ったら中止」や「早めの対応」
を徹底しましょう。