

## ●学校における熱中症予防のための指導のポイント

- 1 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避けましょう。
- 2 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせましょう。
- 3 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業は、こまめに水分、(0.1～0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等)を補給し適宜休憩を入れましょう。また、終了後の水分補給も忘れないようにしましょう。
- 4 常に健康観察を行い、児童生徒等の健康管理に注意しましょう。
- 5 児童生徒等の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら、速やかに必要な措置をとりましょう。
- 6 児童生徒等が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにしましょう。

☆ また、日頃から、緊急時の対応のために校内対策チームを組織し、熱中症対策について教職員の共通理解を図り、応急手当の研修を実施したり、学校医、消防署、教育委員会、家庭等への連絡方法を明確にしたりして、救急体制を確立しておきましょう。

## ●熱中症予防と体育・スポーツ活動の進め方

暑い中で無理に運動しても、トレーニングの質が低下する上、消耗が激しく、効果は上がりません。熱中症予防は、安全面だけでなく効果的トレーニングを行う上でも、大変重要です。

熱中症事故の実態からは、予防のポイントとして、以下のことが挙げられます。

- 1 熱中症事故は、夏のごく普通の環境条件下で発生しています。夏は、個人の条件や運動の方法によっては、いつでも熱中症は起こり得ることを認識しましょう。また、マラソンなどの学校行事では夏以外でも熱中症事故が発生しています。
- 2 運動種目は多岐にわたりますが、野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道で多く発生しており、これらの種目では、特に注意しましょう。また、運動種目にかかわらず、ランニングやダッシュの繰り返しによって多く発生しています。
- 3 暑さへの耐性は、個人差が大きく影響します。特に肥満傾向の人は熱中症事故の7割以上を占めており、注意が必要です。

## ●学校における熱中症対策例

### ☀️ 遮光ネット



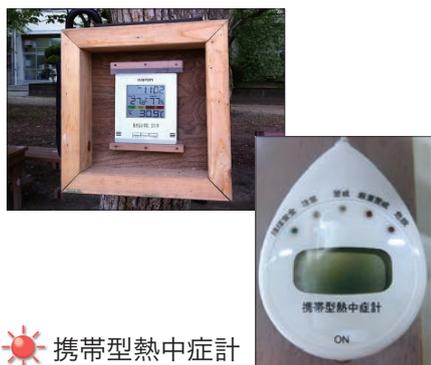
### ☀️ 生徒応援席にテント設置



### ☀️ 熱中症情報を掲示し注意喚起



### ☀️ WBGT計の設置、準備



### ☀️ チェック表で運動前の健康管理

練習前の健康チェック表 平成 年 月 日 ( ) 天気 ( )

項目	生徒氏名																			
前日はよく休んだ																				
服装がきちんと着られた																				
水分が足りない																				
※ 頭痛はない																				
※ 腹痛・嘔吐はない																				
※ 腰痛や下痢はない																				
※ 半・逆(関節をむねむけ)に痛みはない																				
※ その他(身体)に痛みはない																				
※ 頭痛、かつやめが臭いで体調にかかっている																				
顧問確認欄																				

※ すべての項目を○・×でチェック → 顧問の先生がチェックのある生徒に聞き取りを行う → 顧問確認印  
→ 保管(マネージャーがいれば、マネージャーが健康チェック表を保管)

### ☀️ 冷凍庫を保健室に設置



### ☀️ 携帯型熱中症計