



南房総の風し

梅雨の今こそ、熱中症対策を!

1 梅雨は救急搬送者数がピーク!

右の図は、令和4年10月28日に消防庁から発表された『熱中症による救急搬送状況(令和4年)調査開始から各週の比較』のデータです。昨年度の梅雨明けは、沖縄地方が6月20日頃、関東地方が7月23日頃、東北部が7月28日頃とされています。梅雨の最中と梅雨明けの時期に熱中症の救急搬送が最も多い傾向にあります。

今年度も既に全国各地で学校等での熱中症による事故が発生しています。

各学校においても熱中症による事故防止に向けて引き続き十分な対策をお願いします。



消防庁「熱中症による救急搬送状況(令和4年)」

2 熱中症の予防の原則—日本スポーツ振興センター資料より—

(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

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にするようにし、休憩を頻繁に入れこまめに水分補給する。WBGT等により、環境温度の測定を行い、「熱中症予防運動指針」(令和5年度南房総の風第4号参照)を参考に運動を行う。

汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1%~0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるかがわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行うのがよい。激しい運動では休憩は30分に1回はとることが望ましい。



(2) 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないため、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要がある。週間予報等の気象情報を活用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大事である。

(3) 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の者、体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動を軽減する。特に肥満傾向の者は熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要がある。また、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い者は暑い中で無理に運動をしない、させない。

(4) 服装に気をつけること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにする。

(5) 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

★以上つ5つのポイントに注意して、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など必要な処置をしましょう!また、一方的に怠けなどと判断して放置せず、冷静に症状を観察・判断、迅速に対応しましょう!

3 授業や行事、部活動等における工夫

(1) グラウンド・体育館での活動

授業や活動前に**グラウンド・体育館などの活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定**し、対応を判断します。暑さ指数（WBGT）は、測定場所・タイミングで異なります。また、授業が始まると測定が疎かになる場合もあります。測定者も含め測定方法を予め設定することが重要です。また、**熱中症警戒アラート発表時には測定頻度を高くし、暑さ指数（WBGT）の変化に十分留意**します。



(2) プールでの活動

プールサイドが高温になりがちなことや水中においても発汗・脱水があることに留意して、他の体育活動時と同様に、休憩場所の設置や冷却用の氷のう等を備えておくなど熱中症予防の観点をもった対応が求められます。

(3) 部活動での対策

グラウンド・体育館など活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断することは、**体育の授業と同様**です。**部活動は体育よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着になれないこと等、よりきめ細かな配慮が必要**となります。各競技の中央団体でも熱中症対策のガイドラインを公開しています。これらの情報を踏まえ、各校・各競技の実情に応じた部活動時の熱中症対策を進めましょう。

(4) 各種行事での対策

運動会、遠足及び校外学習等の各種行事を実施する場合には、計画段階、前日までに行うこと、及び当日に行うことに分けて対策を講じることで、**計画的に安全管理を行う**ことができます。特に、**前日に発表される熱中症警戒アラートを参考に、安心して行事を実施できる対策と対応を心がけ**ましょう。

(5) 教室内の授業

学校環境衛生基準においては、**教室等の温度は 28℃以下であることが望ましい**とされています。温熱環境は温度、相対湿度、気流等によって影響を受けるため、温度のみでなくその他の環境条件や児童生徒等の健康状態も考慮した上で総合的な対応が求められます。空調設備が設置された教室では、空調設備を利用して教室内の温度を適切に管理します。また、空調設備が設置されていない教室では、換気や扇風機等の使用をした上で適宜水分補給を行うよう指導することが大切です。



(6) 登下校時 基本的な熱中症の予防策

児童生徒等に**涼しい服装や帽子の着用、適切な水分補給**について指導します。また、保護者に対しても熱中症対策の案内を送付するなど注意喚起を行います。

(7) 週休日、休日、学校休業日の対応

週休日等の部活動及び各種行事（PTA 活動等）における熱中症対策も基本的には、授業日と同様に暑さ指数（WBGT）に応じた対策となります。ただし、**真夏には暑い日中は避け朝夕の涼しい時間帯に活動時間を移す、あるいは日中は強度の高い活動は避けるなど、計画段階から暑さを考慮することが必要**です。また、週休日は教職員が限定されることから、熱中症警戒アラート等の情報収集、伝達及び対応判断の手順を事前に整えておきましょう。

=====
参考：令和4年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況（総務省消防庁）

学校における熱中症対策ガイドライン（千葉県教育委員会）

学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（文部科学省）

熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー（独立行政法人日本スポーツ振興センター）