

熱中症を予防しましょう！

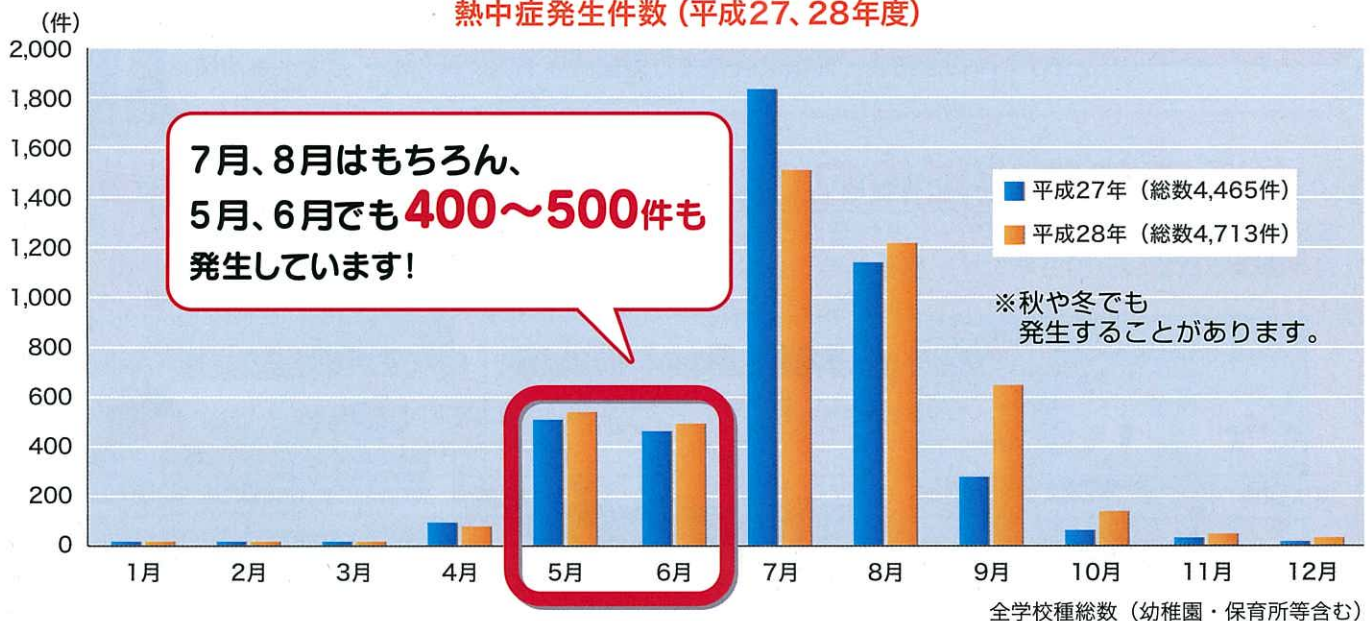
熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生しています。

熱中症の発生状況や対策を正しく理解し、学校の管理下で多発する熱中症事故を未然に防ぎましょう！

夏が来る前から熱中症は発生しています！

熱中症発生件数（平成27、28年度）



室内でも注意！

6月に教室でテストを受けていて、暑さが原因で水分が足りなくなり、気分が悪くなり、病院を受診した。

（発生月：6月／小3／女子）

死亡事故も発生しています！

6月の野球部の練習で、本生徒は100mダッシュで足がつったので休憩した。その後、顧問が体調を確認してから、残りの100mダッシュを再開した。生徒は足がもつれるようになり、部員に抱えられてうつぶせに倒れ込む。救急車に収容、病院に搬送後、ICUの治療を行ったが、約1カ月後に死亡した。

（発生月：6月／高2／男子）

災害共済給付データ（医療費）、「学校の管理下の災害 [平成29年版] より

集団発生にも注意しましょう！

7月に総合的な学習の時間に体育館で講話を聞いていた。講話が終わり教室に戻ったが、そこで頭痛、吐き気がしてきた。病院に搬送され、治療を受けた。

（発生月：7月／中2／男子・女子21名）

9月に運動会の全体練習を行っていた。途中体調不良を訴える生徒もいたが、保健室やグラウンドのスノコの上で休ませて様子を見ていた。選抜リレーで走った6年生男女各1名が体調不良を訴え、教師に保健室に連れられてきたが、けいれんや過呼吸が見られたため、救急車を要請した。

（発生月：9月／小6／男子・女子24名）

災害共済給付データ（医療費）より

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。

「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」より

教材カードが学校安全 Web に掲載されています！

教材カードとは、学校安全の専門家監修のもと、災害共済給付データや事例を交えて校種別に作成した事故防止に役立つカードです。タイムリーなテーマを選定し、毎月掲載しています。特に、毎年5月と7月には『熱中症』をテーマに作成しています。事故防止のための啓発資料としてご活用ください！（以下は平成29年度に作成したものの一例です。）ダウンロード方法は裏表紙をご確認ください。

平成29年5月号(幼稚園・保育所等向け／幼・保職員・保護者向け)

平成29年5月号 幼稚園・保育所等向け

あついな〜とおもったら...
〜そとにでるときのおやくそく〜

ひかけてやると、こまめに水をのもう！

きもちがわるかったり、つかれたらやめよう！

すぐにせんせいやおとなに知らせよう！

せんせいみて！

ぼうしをかぶろう！

うそぎてあそぼう！

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター

学校安全部 <http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

平成29年5月号 幼・保職員・保護者向け

夏が来る前から熱中症は発生しています！

平成26、27年発生件数

平成26年と同じ傾向で5月、6月でも熱中症は多く発生しています。

急激に気温や湿度が上がった時なども

熱中症予防の原則

- ① 環境条件に合わせた運動、水分補給を行う。
- ② 暑さに慣らす。
- ③ 他人の条件を考慮する（暑さに弱い、体力が弱い、既往病など）、暑さの暑い方は人それぞれ異なる。
- ④ 運動に慣らす。
- ⑤ 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要処置をする。

もし、熱中症がおきてしまったら

- ① 涼しい場所へ移動させる。
- ② 水分を補給する。
- ③ 衣服をゆるめ、体を冷やす。

頭部や脇の下、足の付け根などを冷やしましょう！

症状が改善しない場合はすぐに病院へ！

●事例紹介●

適度の目的地で、すべり台や遊具で遊んでいたが、遊びに夢中になり水分補給をしなかった結果、身体の不調を訴えなくなった。

（発生月：6月 幼・保・高・小・中・高）

暑熱にてブルースーツの上で昇降を繰り返している時に、暑熱死がいつと機になっていた。

（発生月：6月 保・小・高・中・高）

平成29、27年度災害共済給付データ監修より抜粋

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター

学校安全部 <http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

平成29年7月号(中学校・高等学校向け)

平成29年7月号 中学校・高等学校向け

体育、スポーツ活動中は特に熱中症に注意しよう

暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

熱中症予防の原則

- ① 環境条件を把握し、それに合わせた運動、水分補給を行うこと
- ② 暑さに徐々に慣らすこと
- ③ 他人の条件を考慮すること
- ④ 運動に慣らすこと
- ⑤ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止、必要なら処置をすること

●事例紹介●

死亡事例

午前中は、基礎体力と練習会に参加し、種別と立技の取組を実施した。午後3時から、各組のペースでランニングをした後、ダッシュとジョグのインターバルトレーニングを実施した。3本目を終えたところ、生徒が練習から離れ休んだ。3本目を終えた後、生徒が練習から離れ休んだ。その後、練習場を歩いていた生徒が倒れ、意識がなくなり、呼吸が止まった。救急車が到着し、病院に搬送されたが、死亡した。

（発生月：7月 中・高）

総合的な学習の時間に体育館で練習をしていた。練習が終わった後、生徒が倒れ、意識がなくなり、呼吸が止まった。救急車が到着し、病院に搬送されたが、死亡した。

（発生月：7月 中・高）

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター

学校安全部 <http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

熱中症対応フロー

熱中症を疑った時

- 熱中症の症状（めまい、吐きけ、頭痛、意識障害など）が現れた。
- 暑熱死、熱射病、熱衰竭、熱中症などがある。
- 暑熱死、熱射病、熱衰竭、熱中症などがある。

119番通報 応急手当

水分を補給する

- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する。
- 熱がけいれんの場合は経口補水液（0.9%）などの適切な経口補水液を補給する。

病院へ！

熱中症対応フロー

（出典：スポーツ振興センター）

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター

学校安全部 <http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>