

STOP! 熱中症!

令和5年(2023年)6月
北海道教育委員会

すいぶん

えんぶん

ほきゅう

こまめに水分・塩分の補給を!

本道はこれから本格的な夏を迎えますが、道内の学校では既に熱中症疑いの事故が発生しています。熱中症は命に関わる危険な病態ですが、適切な対策をすることによって未然に防ぐことができます。水分・塩分の補給や暑さに備えた体づくりなど、熱中症の予防策を理解して、みんなで元気に暑い夏を乗り切りましょう!



● 熱中症は適切な予防方法を知っていれば防げます!

こまめに水分・塩分を補給しましょう

○ 暑いときは30分に1回以上程度の補給

- ・暑いときは、こまめに水分(冷やした水がより効果的です)を補給しましょう!
- ※喉が渇いていなくても、30分に1回以上程度の補給をしましょう!
- ・汗をたくさんかいた場合は、塩分も補給しましょう!
- ※長時間の運動では、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう!



暑さに備えた体づくりをしましょう

○ 汗をかくくらいの運動の習慣化

- ・体調に留意しながら外遊びやウォーキングを行うなど、日頃から汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくりましょう!
- ※体が暑さに慣れるには、日頃から運動していても暑くなり始めてから2週間程度かかります。



暑いときは軽装で活動しましょう

○ 透湿性や通気性のよい衣服を着用

- ・透湿性や通気性のよい衣服を着用し、体から出る熱と汗をできるだけ早く逃がしましょう!
- ※暑い日は、濡らしたタオルを首にあてて、水を蒸発させることで、体を冷やすことができます。



● こんな条件の時には熱中症の危険が高まるので注意!

1 環境の条件

- ・気温、湿度が高くて、直射日光等が強く、風が無い時
- ・気温が30℃以下の場合でも、湿度が60%以上の時
- ・前日と比較して気温や湿度が急上昇した時

2 個人の条件

- ・体力が低い人 ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・肥満傾向の人



3 運動の条件

- ・上記1の場合の激しい運動(屋内では剣道・柔道、屋外では野球・ラグビー・サッカーは要注意!)
- ・ランニングにおいては、短時間(30分程度)でも要注意

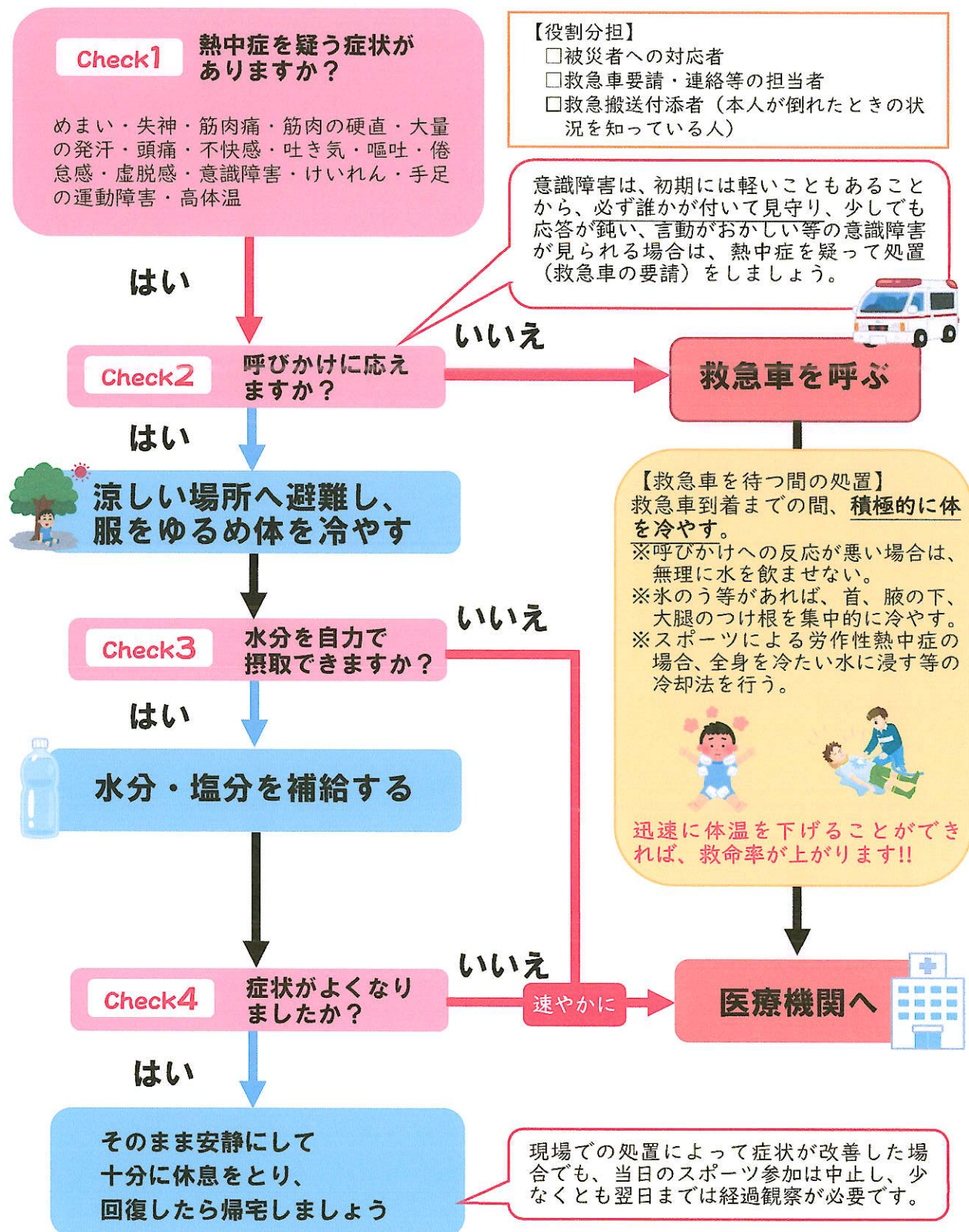
具合が悪くなった場合には、早めに運動をやめ、涼しい場所で水分・塩分を補給したり、安静にして体を休めたりして、その日の運動は控えましょう!

学校教育活動に当たっては、マスクの着用を求めないことを基本としています。
熱中症は命に関わる重大な病態です。体育の授業や運動部活動などの運動時には熱中症のリスクが特に高まりますので、熱中症への対応を優先させましょう!

※ただし、マスクをはずすことを強いることがないようにしてください。



3 熱中症への救急処置



（参考：「熱中症環境保健マニュアル 2022」（環境省）

「スポーツ事故ハンドブック」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）

「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」（文部科学省）

【注意喚起】道内で熱中症が多発しています！

R5.5北海道教育委員会

- 本道では初夏に当たる5月ですが、この時期としては暑い日が続いており、既に3件の熱中症（疑いを含む）事案が発生しています。
- この5月末から6月にかけて、学校では運動会や体育祭の時期を迎えますので、熱中症には特に注意が必要です。
- 熱中症は、適切な対策をすることによって、未然に防ぐことが可能です。水分補給や塩分補給、適度な休憩などの予防策を積極的に実践しましょう！

5月に発生した主な熱中症事案



体育祭の終了後に発生した事案

- 体育祭の閉会式で生徒1名が立ちくらみにより倒れ、病院に搬送後、熱中症の軽症と診断。
- 体育祭の終了後、教室に戻った際に生徒11名が体調不良を訴え、病院に搬送され、熱中症の中等症2名・軽症9名と診断。
- 当日の最高気温は26.8℃、湿度は38%であり、学校では体育祭開催中に2回休憩を取り、日よけのテントを設置していた。

大会参加後に発生した事案

- 陸上部の大会に参加した生徒1名が、帰校後に体調不良を訴え、保健室で静養した際に、手足のしびれなど、熱中症を疑う症状が見られたため、医療機関に緊急搬送。
- 当日の最高気温は27.3℃、湿度は52%だった。



この時期の熱中症を防ぐために

【学校の対応】

- 暑い日には、こまめに水分を補給し、運動する際には適宜休憩を取るよう計画しましょう。特に、喉が渴いていなくても、こまめに水分補給を行うよう指導しましょう。
- 体育授業や学校行事、部活動等の実施前後において、児童生徒の体調を把握し、体調が優れない場合は参加を控えるなど、必要な対策を講じましょう。
- 児童生徒の体調が悪くなった場合には運動を中止して、必要な処置を取りましょう。
- 熱中症を疑う症状がある場合は、直ちに応急措置を行い、救急車を要請するなど、必要な対応を迅速に行いましょう。

【ご家庭へのお願い】

- 日頃から、十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事など、規則正しい生活習慣を実践しましょう。
- 具合が悪くなった場合には、躊躇せず、教員に申し出るよう伝えてください。

