熱中症対策について

1.熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称である。体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する。

2.熱中症を防ぐためには

(1)幼稚園の配慮事項

〇園庭での保育は、テント、パラソル、遮光ネットで日陰をつくり、暑さによっては、ミストの活用をする。また、子どもが休息できる場所を確保する。

〇こまめな水分補給と、計画的な休息をとる。

〇保育室に湿温度計を置き、測定し、状況を把握する。

〇扇風機、換気扇を上手く使用する。

〇気温 28℃以上の時にエアコンを作動させるようにする。

> (学校環境衛生基準)
> 健康を保護する上で維持されることが望ましい温度の基準としては 17℃以上、28℃以下であることが望ましい。

〇戸外では風通しのよいところや日陰で遊ぶなど、遊び場の工夫をする。

〇汗のかき過ぎや体温の上がり過ぎを防ぐために、暑い空間に長時間いないことや、暑いときは激しい運動を控える。

〇熱中症の起こりやすい気象、環境、活動について注意する。

・前日までに比べ、急に気温が上がった場合
・梅雨明けをしたばかりの時
・気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合
・活動場所に影がなく、アスファルトなどの人工面で覆われているところや草が生えていない裸地、砂の上などの場合
・休み明けや運動会練習の初日
・運動会練習が続いた時

〇常にその日の気温、湿度、暑さ指数(WGBT)に注意を行う。

〇毎日、 9 時、 10 時、 12 時、 14 時、 15 時に WBGT、気温・湿度を測り記録し、状況把握に努め、注意喚起する。

暑さ指数（WBGT）	外気温		
３１℃以上	３６℃以上	プールや外遊びは禁止。室内で静かに過ごす。	危険
２８℃以上	３１℃以上	外遊びおよびプールは自粛することが望ましい。	厳重警戒
２５℃以上	２８℃以上	活動に際しては積極的に３０分おきくらいに休息をとる。	警戒
２１℃以上	２４℃以上	遊びに伴う運動量や子どもの様子に注意。積極的に水分補給をする。	注意
２１℃以下	２４℃以下	通常は熱中症の危険は小さいが適宜水分補給が必要。	ほぼ安全

(2)子どもへの配慮事項

〇常に顔色や汗のかき方を十分に観察し、子どもの体調を把握する。

〇子どもの顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、涼しい環境下で十分な休息を与える。

〇遊びや活動の後は、水分をとる時間を設ける。

〇適切に汗の始末ができるよう指導する。

〇外出時には必ず帽子を着用させ、水筒も必ず持参する。

(3)応急手当の事前準備物

〇アイスパック等の冷却剤、塩分濃度 0.9%の飲み物(経口補水液)、塩分タブレット、扇風機などの送風機を用意しておく。

３．熱中症になったときには

(1)応急手当

暑い時には常に症状の兆候がないかを注意し、発症後は速やかに必要な手当てや措置をとることが大切である。

※幼稚園における緊急時の連絡、対応については、別紙資料「熱中症への対応」を参照する。

(2)症状の兆候をみるチェックポイント

個々の顔色や体調のチェックを継続して行う。

足の運びや動き、眼の焦点、質問にきっちり反応できるかを判断基準にする。

熱中症の症状と重症度分類

(1)熱失神 皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神顔面蒼白、脈が速くて弱くなる。	Ⅰ度	軽症度
(2)熱けいれん 大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴なったけいれんがおこる。		
(3)熱疲労 脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などが見られる。	Ⅱ度	中等度
(4)熱射病 体温の上昇のため中枢機能に異状をきたした状態で言語障害がおこり死亡率が高い。	Ⅲ度	重症度

4. 近年の状況における熱中症対策について

〇マスクを着用しているときは、熱中症に特に注意する。

・活動に応じて熱中症の健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外すようにする。（元気っ子リズム、運動遊び、鬼ごっこ等）

・いつもよりこまめに水分補給の時間をとる。

・マスクの形状、材質等にも注意を払い、厚めのものは保護者に連絡し、変更してもらう。

〇猛暑といわれる暑い状況が続くため、各保育室、給食室、リズム室はエアコンの使用をし、暑さ対策をする。尚、感染症拡大防止のため、常に換気に努め、1時間に1回くらいは窓を開ける。

〇熱や日差しから体を守るために、園庭にテント(大)やかんたんテント、パラソル等を立てたり、メッシュスクリーンや寒冷紗を張ったりして、日陰を多くつくるようにする。

〇水遊びの環境を多くし、心地よく遊べるようにする。

〇ひんやリスカーフ等を活用するように、保護者にお願いする。

〇塩分のあるおやつを多めに提供するようにする。

〇プール遊び時には、プールサイドにテントやパラソルを立て、日影を多くつくる。

改訂履歴

令和２年６月

令和５年９月

令和６年４月

熱中症への対応

別紙資料

熱中症を疑う症状



★ めまい・失神
★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐(おうと)、頭痛等が起こる。
★ 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。
立ち上がれない。等

熱中症を疑う症状

担任
○家庭への連絡

吉村
○聞き取り

※子どもから離れず観察する

意識障害の有無

質問をして応答をみる
- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

なし

★ 応答が鈍い。
★ 言動がおかしい。
★ 意識がない。
★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり（疑いも含む）

副園長
○園児の健康状況確認
○緊急体制の指示
○教育委員会への一報



119番通報

☆役割分担
AED(石井)
他の教員の応援
救急隊の誘導(運転手)
園児(担任)

すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい室内への避難

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。



水分摂取ができるか

できる

水分塩分を補給する
- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



できない

症状改善の有無

症状改善

経過観察（当日のスポーツ参加はしない。）

改善しない

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。



効果的な冷却方法
❶ 氷水・冷水に首から下をつける。
❷ ホースで水をかけ続ける。
❸ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※迅速に体温を下げることができれば、救命率が上がります!!

病院へ！



JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター
安全部
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/

本ポスターの無断転載、複製を禁じます。ただし、学校の様々な活動で使用することを目的とする場合に限っては、コピー、送信、配布等のあらゆる非営利目的の利用が可能です。その他の目的による複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。