

夏季の部活動等における熱中症対策ガイドライン

松江市立美保関中学校

本校では「夏季の部活動等における熱中症対策ガイドライン」（松江市中学校長会）にもとづき、猛暑期の部活動等について次のように対応します。

I 猛暑期の活動における注意点

1. 朝食の摂取、十分な睡眠時間確保、飲み物の準備について指導を徹底する
2. 必ず教職員等が見守る中で活動を行う
3. 活動前後に健康観察を行うとともに、活動中も健康状態に注意する
4. 体調がすぐれない場合は活動をひかえるよう指導し、無理をさせない
5. 氷と経口補水液の常備
6. 運動の際は、こまめな休憩と水分・塩分補給を行わせる
7. 熱中症など、体調不良者が複数発生した場合は、すぐに活動を中断（中止）する

II 活動を中止・変更する場合

熱中症特別警戒アラート発表 （島根県内の全ての暑さ指数情報提供地点において、翌日の最高暑さ指数が35以上となることが予想される場合に発表、前日午後2時頃）	活動中止
熱中症警戒アラート発表 （県内の暑さ指数情報提供地点のいずれかにおいて、日の最高暑さ指数が33以上となることが予想される場合に発表、前日午後5時及び当日の午前5時頃）	運動は原則中止
暑さ指数31以上・気温35℃以上の場合	運動は原則中止
暑さ指数28～31・気温31～35℃の場合	激しい運動は中止

※暑さ指数25～28・気温28～31℃であっても、積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。
激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。

III 猛暑期の活動の工夫

1. 気温が高くない時間帯での実施、活動時間の短縮
2. 活動場所の工夫、冷房の利用
3. 活動内容の工夫
4. 休憩・給水タイムの設定（毎時0分・20分・40分など）、各部での塩分補給用品準備
5. 十分な換気と冷房やサーキュレーターの使用

IV 熱中症が発生した場合の応急処置

1. 熱中症の症状

1	生あくび、めまい・立ちくらみ、顔がほてる
2	筋肉痛、こむら返り（手足の筋肉がつること）、筋肉のけいれん
3	体のだるさ、吐き気、頭痛
4	汗のかきかたの異常（大量の汗、全く汗をかいていない）
5	体温が高い、皮膚が赤く乾いている
6	呼びかけに反応しない、おかしい返答、ひきつけ、まっすぐ歩けない
7	自分で水分がとれない

2. 応急処置

- (1) 自分で水分がとれない、応答がおかしい時は、すぐに救急車を呼び、管理職・保護者に連絡する
- (2) 涼しい場所へ移動する
- (3) 体を冷やす
 - ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする
 - ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機をあおぐ
 - ・服の上から少しずつ冷やした水をかける
 - ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首・脇の下・脚のつけ根にあてる
- (4) 塩分や水分を補給する（吐き気がある場合や意識がない場合は、無理に水分を飲ませない）

