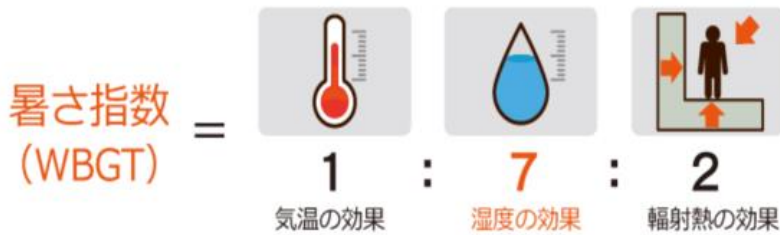


南小学校の「熱中症」対策について

記録的に早い時期に梅雨が開け、高温多湿な状況が続くことが想定され、熱中症の危険性が増えています。そこで、子供の「安全第一・命を守る」といった観点から、『三島市学校における熱中症対策ガイドライン(令和3年6月)』に沿って、以下のように対策を講じていきます。特に、体育・水泳・外遊び等の判断基準として、環境省から示されている「暑さ指数(WBGT)」を参考に判断していきます。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

暑さ指数について

暑さ指数(WBGT値=湿球黒球温度: Wet-Bulb Globe Temperature)は、気温・湿度・風速・輻射熱※1を総合的に考慮した数値(単位は、度=°C)で、むし暑さをわかりやすく表した指標です。気温が25°Cでも湿度が高いと暑さ指数(WBGT)は28°Cということもあります。
 ※1 輻射熱とは、太陽熱を受けて熱くなった壁や床、地面などから放射される熱。



環境省の熱中症予防指数(暑さ指数 WBGT)の解説では、「指数が28を超えると熱中症発症数が急に増える」とし、暑さ指数28以上が特に危ないとしています。
 暑さ指数だけで体育(水泳)や外遊び等ができなくなるなど、活動内容が変動していくことに関して御理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35°C以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~35°C	28~31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10~20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28~31°C	25~28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、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。
24~28°C	21~25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24°C未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

子供が大人より熱中症にかかりやすい原因

- ・体温調節機能がまだ発達していないこと。
- ・新陳代謝が盛んで汗をかきやすく水分が失われやすいこと



WBGT 測定の様子

どうしてプールで熱中症にかかるの？

- ・熱中症は体が熱くなることで発症するのではなく、「体温調節」ができなくなった時に体に熱がこもってしまうことで発症します。
- ・水の中にいると自覚がないだけで、プールで遊んだり泳いだりしている時、実はたくさんの汗をかいています。体はプールの中で暑さを感じにくいですが、発汗により水分はどんどん失われていて、いつのまにか脱水を起こしていることがプールでの熱中症の原因です。
- ・外気温に加えて水温も高くなると、体の熱が逃げにくくなり、熱中症を発症する可能性が高くなります。

※水温が中性水温（33℃～34℃）より高い場合は、水中でじっとしていても体温が上がるため、危険度が増します。（中性水温：水中で安静状態のヒトの体温が上がりもしない水温）

熱中症とはこんな病気です～熱中症で起こるこんな障害～

※熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の4つに分けることができます。

熱失神

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識障害）などの症状がみられる。→足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。→生理食塩水（0.9%食塩水）など濃いめの食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。→0.2% 食塩水、スポーツドリンクなどで水分、塩分を補給することにより通常は回復する。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要。

熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。→救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。



★ 反応が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がある場合には、重症の熱射病を疑ってください。

★ 熱中症を4つの病型に分けて、病態と対処法を説明しましたが、実際の例ではこれらの病型に明確に分かれているわけではなく、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇などが様々な程度に組み合わさっていると考えられます。したがって、救急処置は病型によって判断するよりも重症度に応じて対処するのがよいでしょう。特に熱射病が疑われるときは、迅速に対応する必要があります。

【参考】 [環境省熱中症予防情報サイト](https://www.env.go.jp) [暑さ指数\(WBGT\)について学ぼう \(env.go.jp\)](https://www.env.go.jp)

[20220616_leaflet_orange.pdf \(env.go.jp\)](https://www.env.go.jp) 熱中症予防×コロナ感染防止(環境省)

[熱中症を防ごう - JSPO \(japan-sports.or.jp\)](https://www.jspo.or.jp) 啓発動画(日本スポーツ協会)