熱中症を予防しましょう

― 知って防ごう熱中症 ―

枚方市教育委員会

熱中症対策をしっかりと講じて元気で楽しい夏にしましょう！

～熱中症予防のための学校における取り組み～

◎子どもたちを熱中症から守るために、学校ではココを意識して学習活動を進めていきます！

●WBGT31度以上では、原則、屋外活動を禁止します

・屋内（体育館）活動は、ＷＢＧＴや天気予報等を活用しながら、状況に応じて対策をとり活動します。

●WBGT28度以上31度未満の場合は、激しい運動（ダッシュの繰り返し･持久走など）は避け、積極的な休憩と水分･塩分補給を徹底します。「厳重警戒ゾーン」とし、対策として以下のことを講じていきます

☆体育授業･部活動における水分補給を徹底します

・屋外、屋内（体育館）に関わらず、10 分～20 分おきに水分補給を行います。
また部活動（屋外）時の休憩においては日陰やミストシャワー等の利用を勧めます。

～熱中症予防のための家庭へのお願い～

◎子どもたちを熱中症から守るために、以下のことについてご協力下さい！

●必ず水筒を持たせて下さい

・水分をこまめに補給することが大切です。汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水（水１リットルに 1～2 g の食塩）も有効です。その日の運動量や WBGT などにより、適切な量を持参させてください。

●服装に気を付けて下さい

・服装は軽装とし、透湿性や通気性のよいものとします。直射日光を防ぐために帽子の着用をお願いします。

・運動時に身に付けるプロテクターや防具等の保護具は、休憩時にはずすか、緩めるなどし、体の熱を
うにしましょう。

●5 月の暑い日･梅雨の晴れ間･梅雨明け･夏休み明けは要注意

・熱中症は、気温が高くない時期でも発生します。特に、5 月の暑い日・梅雨の晴れ間・梅雨明け・夏休み明けなどの時期は、多くの人が十分に暑さに慣れていない状況のため、熱中症発生リスクが高くなる傾向があります。このような時期は、特に子どもたちの体調の変化に注意してください。

●体調によっては部活動に参加できない場合があります

・熱中症により救急搬送された事故の多くは部活動中に起きています。練習や練習試合・公式戦等の対外試合において、生徒の当日の体調次第では、練習への参加や試合への出場を見合わせる場合がありますのでご理解下さい。

●規則正しい生活を送るようにして下さい

・１日３食（朝食・昼食・夕食）、バランスよく食べて、十分な睡眠をとり、暑さに備えた体づくりをお願いします。

熱中症とは？

体温の上昇に対して体の調節機能が追いつかなくなり、重要な臓器が高温にさらされたり、水分や塩分が不足したりすることにより発症する障害の総称です。高温･高湿度の環境下に長時間いたとき、あるいはその後の体調不良はすべて熱中症の可能性があります。

予防法を知って、発症の危険性を低下することができます。

熱中症が引き起こされやすい環境は？

高温･高湿度の環境では、体温が上昇しやすく熱中症の危険性が高くなります。また、高温･高湿度に加えて、風が弱い、風通しが悪い、日差しや照り返しが強い環境では、熱中症の危険性が高くなります。
さらに、気温や湿度等が同じであっても、運動や活動による筋肉の活動によって体内で多量の熱が産生されます。そのため、運動や活動する場合は、それらの強度が高いほど体温が上昇しやすく熱中症の危険性が高くなります。
また、体が暑さに慣れる前、急に暑くなった場合、暑い日が連日続く場合では、熱中症の危険性が高くなります。

熱中症警戒情報と熱中症特別警戒情報

近年の気候変動に伴い、令和5年 4 月には、気候変動適応の一分野である熱中症対策を強化するため、気候変動適応 法及び独立行政法人環境再生保全機構法の一部を改正する法律（令和5年法律第 23 号）（以下「改正法」という）が施行されました。

■ 主な改正内容

	現状	気候変動適応法の改正により措置
国の対策	・環境大臣が議長を務める熱中症対策推進会議（構成員は関係府省庁の担当部局長）で**熱中症対策行動計画**を策定（**法の位置づけなし**） （関係府省庁：内閣官房、内閣府、総務省、文部科学省、厚生労働省、農林水産省、経済産業省、国土交通省、観光庁、気象庁）	・**熱中症対策実行計画**として**法定の閣議決定計画に格上げ** →関係府省庁間の**連携を強化**し、これまで以上に**総合的かつ計画的**に熱中症対策を推進 ※熱中症対策推進会議は熱中症対策実行計画において位置づけ
アラート	・環境省と気象庁とで、**熱中症警戒アラート**を発信（**法の位置づけなし**） ※本格実施は令和3年から 現行「アラート」の告知画像	・現行アラートを**熱中症警戒情報**として**法に位置づけ** ・さらに、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、一段上の**熱中症特別警戒情報**を創設（**新規**） →法定化により、以下の**措置とも連動**した、より強力かつ確実な熱中症対策が可能に
地域の対策	・海外においては、極端な高温時への対策としてクーリングシェルターの活用が進められているが、国内での取組は限定的 ・独居老人等の熱中症弱者に対する地域における見守りや声かけを行う自治体職員等が不足	・市町村長が冷房設備を有する等の要件を満たす施設（公民館、図書館、ショッピングセンター等）を**指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）**として指定（**新規**） →指定暑熱避難施設は、特別警戒情報の発表期間中、**一般に開放** ・市町村長が熱中症対策の普及啓発等に取り組む民間団体等を**熱中症対策普及団体**として指定（**新規**） →**地域の実情**に合わせた普及啓発により、熱中症弱者の予防行動を徹底

＋

独立行政法人環境再生保全機構法の改正により措置

・**警戒情報の発表の前提**となる情報の整理・分析等や、**地域における対策推進**に関する情報の提供等を環境再生保全機構の業務に追加
→ 熱中症対策を**より安定的かつ着実**に行える体制を確立

<施行期日>
・熱中症対策実行計画の策定に関する規定：公布の日から１月以内で政令で定める日（令和５年６月１日）
・その他の規定：公布の日から１年以内で政令で定める日（令和６年４月１日）

政府・市町村等関係主体の連携した対策の推進により、熱中症死亡者数の顕著な減少を目指す

「【環境省】気候変動適応 法及び独立行政法人環境再生保全機構法の一部を改正する法律（概要）より抜粋

熱中症の症状は？

日本救急医学会では 2000 年以降、熱中症の重症度を「具体的な治療の必要性」の観点から、Ⅰ度（現場での応急処置で対応できる軽症）、Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）、Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）の分類を導入しました。
軽症（表2　分類：Ⅰ度）である熱失神は「立ちくらみ」、同様に軽症に分類される熱けいれんは、全身けいれんではなく「筋肉のこむら返り」です。どちらも意識障害はありません。
中等症（表2　分類：Ⅱ度）に分類される熱疲労では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等が見られます。
最重症（表2　分類：Ⅲ度）は熱射病と呼ばれ、高体温に加え意識障害と発汗停止が主な症状です。

けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には早期に死亡する場合もあります。

分類	症　状	症状から見た診断	重症度
Ⅰ度	**めまい・失神** 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不充分になったことを示し、"熱失神"と呼ぶこともあります。 **筋肉痛・筋肉の硬直** 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。 **手足のしびれ・気分の不快**	熱失神 熱けいれん	
Ⅱ度	**頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感** 体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労	
Ⅲ度	**Ⅱ度の症状に加え、** **意識障害・けいれん・手足の運動障害** 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん）、真直ぐ走れない・歩けない等。 **高体温** 体に触ると熱いという感触です。 **肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害** これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

（表2　熱中症の症状と重症度）

②では氷（氷のう、冷却剤等）を首の付け根や脇の下や股関節部に当てて、血液を冷やすことも有効です。

熱中症と疑われる場合の応急処置はどうしたらいいの？

①涼しい環境への避難	②脱衣と冷却
風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させます。	皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。服や下着の上から少しずつ冷やした水をかける方法もあります。
③水分・塩分の補給	**④医療機関に運ぶ**
冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。同時に水分補給も可能です。大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。	自力で水分の摂取ができないときは、塩分を含め点滴で補う必要があるので、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。