

熱中症にかからないために — 気をつける5つのポイント —

熱中症とは、高温環境下で運動や労働時に起きる暑熱障害(熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病)の総称

1 暑い日は無理しない

炎天下での激しいスポーツ(マラソン・持久走、野球、サッカーなど)や、労働、屋内でも蒸し暑い場所での作業などは控える

2 適度な水分・塩分補給と休憩

- スポーツドリンクや0.1~0.2%の食塩を含む飲料で脱水回復
- ・10~15°Cに冷やすと効果的
 - ・活動前2時間を日途に250~500mlの水分を摂取
 - ・30~60分ごとに休憩

3 涼しい服装、外出時は帽子

- 暑いときに長袖・長ズボン・マスク・ヘルメットなどは禁物
- ・汗の吸収や通気性の良い素材の衣服を着用
 - ・休憩時には衣服を脱ぐなど、熱を外へ逃がすことが大切
 - ・屋外では帽子を着用し、頻繁に脱いだり着たりする

4 体調不良は危険 高齢者は特に注意

- 体調が悪いとき(二日酔い、睡眠不足、下痢、カゼ気味、など)に発生しやすい
- ・勇気をもって活動や運動を中止することが大切
 - ・肥った人も熱中症になりやすい、要注意

5 暑さに慣れる

- ・急に暑くなった日に熱中症の発生が増加する
- ・本格的に暑くなる前(初夏)に、積極的に外出や運動で、暑さになれておくことが大切
- ・5月、6月は7月、8月よりも低温で発生する

暑い日は特に注意!

無理しない

水分・塩分補給と休憩

涼しい服装

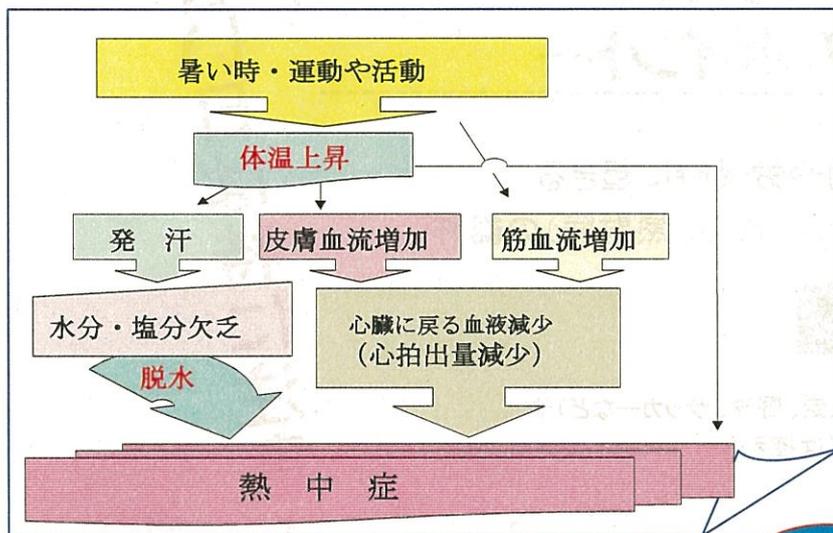
体調管理

暑さになれる



1. 熱中症発生のメカニズム

体温上昇と脱水が発生の原因



2. 熱中症の症状



★初期症状

頭が痛い
めまいやほきけ
気が遠くなる
脈が早い
顔色が悪い
手や口のしびれ
からだがだるい
筋肉の痛み・けいれん

★こんな症状には
要注意!



高温 (40℃以上) と意識障害 (名前を呼んでも答えない、応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない) は、**熱射病**の疑いあり。重症であることを認識して、集中治療の出来る病院に早く運ぶ必要あり。

3. 救急処置

甘く見てはいけない

軽症と書いていても急に様態が変わる。
疑わしい場合は、決して放置せず、付き添い、
指導員や医師に相談したり、救急車を呼ぶ。

あわてるな!



① 冷却処置(体温を下げる)

救急車が到着するまでは、涼しい場所でからだを冷やして待機し、
可能であれば水分や塩分を摂取させる。

- ・冷却には全身に水をかけたり、ぬれタオルを当てておく。
- ・頭部、脇の下、大腿部の付け根を冷やす。
- ・身近に水がない時は水筒の水、スポーツドリンク、清涼飲料等を
全身にかけるのも効果的。

② 水分補給

脱水回復にスポーツドリンクは効果的。温度が低いと冷却効果も大きい。
けいれんがある時は、塩分濃度が濃い(0.9%)飲み物が効果的。

参考文献

- 1) 川原、森本、白木、朝山、中井、伊藤：スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック、日本体育協会、2006。
- 2) 森本武利監修、中井、寄本、芳田 編著：高温環境とスポーツ・運動 -熱中症の発生と予防対策-、(株) 篠原出版新社、2007。

熱中症予防研究会

中井誠一、新矢博美(京都女子大学)、寄本 明(滋賀県立大学)
芳田哲也(京都工芸繊維大学)、森本武利(京都府立医科大学)

23ス学健第12号
平成23年6月15日

各都道府県・指定都市教育委員会学校体育主管課長
各都道府県・指定都市教育委員会学校安全主管課長
各都道府県私立学校主管課長
各国公私立大学担当課長
各国公私立高等専門学校担当課長
構造改革特別区域法第12条第1項の認定を
受けた各地方公共団体の学校設置会社担当課長
大学を設置する各学校設置会社担当課長

文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課長
平 下 文



文部科学省スポーツ・青少年局体育参事官
長 登



熱中症事故等の防止について（依頼）

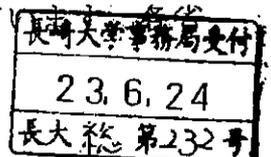
1 熱中症事故の防止について

熱中症事故の防止については、例年、各学校において御対応いただいているところですが、別添のとおり、学校の管理下における熱中症事故が発生している状況にあり、特に、昨年度は非常に厳しい暑さにより、熱中症事故が多数発生しました。また、今年の夏は節電に係る取組が強く求められていることも踏まえ、例年以上に熱中症事故の防止のための適切な措置を講ずるようお願いいたします。

学校の管理下における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合に発生していますが、適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能です。

については、熱中症事故を防止するため、「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」（平成23年2月改訂）や環境省で作成している「熱中症環境保健マニュアル」（平成23年5月改訂）を参考として、地域の実情に応じた適切な対応により、その趣旨を徹底されるよう御配慮願います。

なお、政府においては、熱中症対策の効率的、効果的な実施方法を検討し、情報交換を行うため、平成19年12月から関係省庁連絡会議を設置して



庁の関連情報については、環境省のホームページから取得できますので、適宜、ダウンロードを行うなど、御活用ください。

2 落雷事故の防止について

これまでも、校舎外での学校行事実施中などの学校の管理下における落雷事故が発生している状況にあることから、以下の点に留意し、落雷事故防止のための適切な措置を講ずるようお願いいたします。

- (1) 屋外での体育活動をはじめとする教育活動においては、指導者は、落雷の危険性を認識し、事前に天気予報を確認するとともに、天候の急変などの場合には躊躇することなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずること。
- (2) 落雷に対する安全対策に関する科学的知見（日本大気電気学会編「雷から身を守るには－安全対策Q&A－改訂版」（平成13年5月1日発行））によれば、厚い黒雲が頭上に広がったら、雷雲の接近を意識する必要があること。雷鳴はかすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける危険性があるため、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車などの内部）に避難する必要があること。また、人体は同じ高さの金属像と同様に落雷を誘因するものであり、たとえ身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に着けていても、落雷を阻止する効果はないこと。

なお、各都道府県教育委員会学校安全主管課においては、域内の市区町村教育委員会に対し、各都道府県私立学校主管課においては、所管の私立学校等に対し、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた各地方公共団体の学校設置会社担当課においては、所管の学校設置会社の設置する学校に対しても周知するようお願いいたします。

【参考資料】

- 「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」（パンフレット）
- 小学校教職員用研修資料「子どもを事件・事故災害から守るためにできることは」（DVD）
- 中学校・高等学校教職員用研修資料「生徒を事件・事故災害から守るためにできることは」（DVD）
- 小学生用防災教育教材「災害から命を守るために」（CD）
- 中学生用防災教育教材「災害から命を守るために ～防災教育教材（中学生用）～」(DVD)
- 高校生用防災教育教材「災害から命を守るために ～防災教育教材（高校生用）～」(DVD)
- 「熱中症環境保健マニュアル」（パンフレット）

【本件照会先】

文部科学省スポーツ・青少年局
学校健康教育課学校安全係
電話：03-5253-4111(内線2917)
FAX：03-6734-3794

一学校の管理下における熱中症の発生状況一

(単位：件)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度
幼稚園	11	0	11
小学校	202	115	411
中学校	1,449	862	2,033
高等学校	1,646	949	2,120
高等専門学校	23	9	16

(独立行政法人日本スポーツ振興センター調べ)

※ 上記は、学校の管理下における熱中症に対して医療費を支給した件数である(平成22年度は速報値)。

