



熱中症に注意しましょう



令和6年4月発行

熱中症予防のポイント

1. 環境条件に応じて運動をしましょう

暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、こまめに休憩をとりましょう。

2. こまめに水分補給しましょう

暑いときは、一人ひとりの状態に応じて、こまめに水分を補給しましょう。

汗をかいた時には塩分も忘れずに補給します。（1ℓの水に2gの食塩 またはスポーツドリンク）

3. 暑さに体を慣らしましょう

暑さに慣れるまでは（1週間程度）、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。

4. できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避けましょう

暑い時は軽装にして、吸湿性や通気性の良い素材を選びます。屋外の場合は、帽子を着用し暑さを防ぎましょう。

5. 肥満など暑さに弱い人には特に注意しましょう

暑さには個人差があります。肥満傾向の人、体力の低い人は暑さに弱いので運動を軽くするなどの配慮をしましょう。体調不良のときは無理に運動をしない・させないことが大切です。



日常生活における活動の目安

暑さ指数 (WBGT)	気温 (乾球温度)		運動の目安	注意すること
31℃以上	35℃以上	危険	運動は原則禁止 子どもの運動は中止	外出は避け、涼しい室内に移動 高齢者や子供は特に注意する
28℃～31℃	31℃～35℃	嚴重警戒	激しい運動は中止（持久走など） 10～20分おきに休憩を取り、 水分・塩分を補給	外出時は炎天下を避ける 室内の室温の上昇に注意する
25℃～28℃	28℃～31℃	警戒	積極的に休息 30分おきに休憩を取り、適宜、 水分・塩分を補給	運動や激しい作業をする際は、定期的 に十分に休憩を取り入れる
21℃～25℃	24℃～28℃	注意	積極的に水分補給 熱中症の兆候に注意し、運動合間に 積極的に水分・塩分を補給	一般に危険性は少ないが、激しい 運動や重労働時には発生する危険 がある
21℃未満	24℃未満	ほぼ安全	適宜水分補給 適宜、水分・塩分を補給	

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」より引用

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」より引用

「暑さ指数（WBGT）」

暑さ指数とは、①湿度、②日射・輻射などの周辺環境、③気温の3つを取り入れた熱中症リスクの指標です。熱中症は、梅雨明けからお盆までの時期が発生のピークとなります。また1日のうちでは、昼過ぎから夕方が最も多くなります。気温がおおよそ31℃以上、暑さ指数が28℃を超えると嚴重な警戒が必要になります。

参考：「環境省熱中症予防サイト」より

熱中症の応急措置

熱中症を疑う症状

- めまいや顔のほてり □体のだるさや吐き気 □頭痛
- 大量の発汗 □体温が高い □頻脈・顔面蒼白
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない □筋肉痛やこむらえり

意識障害の有無

質問をしてみる

- ここはどこ
- 名前は？
- 今何してる？

- 応答がおかしい □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



なし

あり

119番通報
(保護者へ連絡)

救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急処置を行う

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

できない

できる

水分・塩分を補給する

- 0.1～0.2%の食塩水、スポーツドリンク
- 熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給する

症状改善の有無

改善しない

症状改善

積極的に体を冷やす

- ☆水をかけたり、濡れタオルを当てて扇風機やうちわで扇ぐ
- ☆頸部、脇の下、足の付け根など大きい血管をアイスパックなどで冷やす



集中治療のできる病院へ
救急搬送

回復した場合も、容体が急変する場合があるので、運動を中止し、できるだけ病院に受診させるようにしましょう



参考：熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー 文部科学省資料より参照

環境省熱中症予防情報サイト(<https://wbgt.env.go.jp/>) では全国 840 ヶ所の暑さ指数 (WBGT) を 4月下旬～10月下旬まで提供しています。



公立学校共済組合 山形支部

JAPAN MUTUAL AID ASSOCIATION OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS - YAMAGATA