

# ナギぬま幼稚園 熱中症ガイドライン

参考: 環境省「熱中症環境保健マニュアル」  
学校における熱中症ガイドライン作成の手引き

熱中症とは...

熱中症は...

- ・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がります。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知って、それを実践することで、完全に防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

※暑い時期だけでなく、スポーツなど体を動かしている時は筋肉が熱を発生するため熱中症の危険性が高まる。

体が暑さに慣れていない時期（夏の初めや梅雨の合間）に急に暑くなった日（暑指数(WBGT)が31以上又は2ランク以上高くなった時）や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性がある。

## 注意すべき環境と場所

高温・多湿・風が弱い  
熱を発生するものがある所

## ＜具体例＞

- ・工事現場
- ・運動場
- ・体育館
- ・一般家庭の風呂場
- ・気密性の高いビルやマンションの最上階
- ・エアコン室外機の近く etc

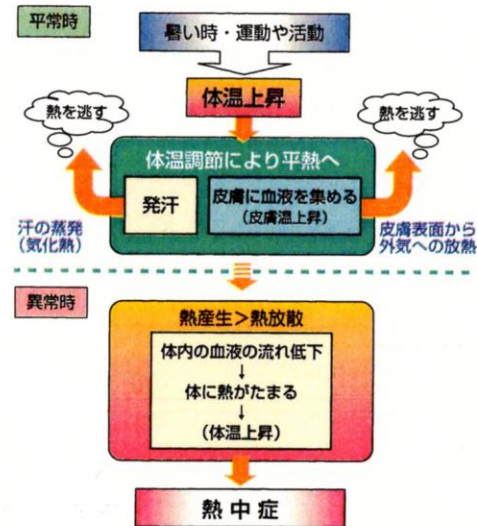


図1-1 熱中症の起こり方

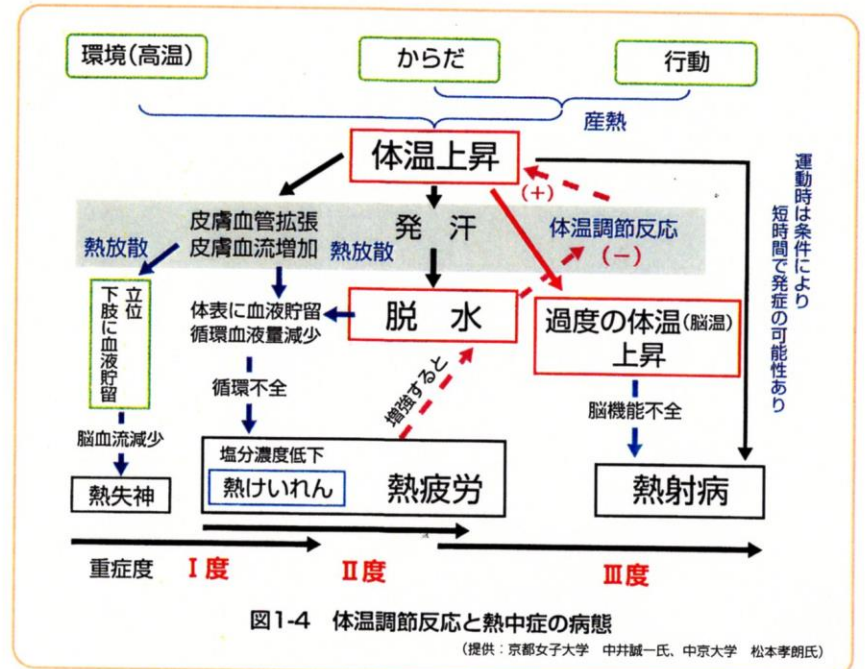


図1-4 体温調節反応と熱中症の病態

(提供: 京都女子大学 中井誠一氏、中京大学 松本孝朗氏)

## 熱中症の症状として...

- ・I度(軽症) 対応 → 応急処置と見守り  
めまい・立ちくらみ・生あくび・大量の発汗・筋肉痛・筋肉の硬直(沈み返し)
- ・II度(中等症) 対応 → 医療機関へ  
頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力や判断力の低下
- ・III度(重症) 対応 → 入院治療  
意識障害・けいれん発作・皮膚が赤く高温

## 重症度(救急搬送の必要性)を判断するポイントは...

- ・意識がしっかりしているか
  - ・水を自分で飲めるか
  - ・症状が改善したか
- ↳ 適切な対応については次のページへ

## ＜環境＞ <からだ＞ <行動＞

- | ＜環境＞  | ＜からだ＞  | ＜行動＞   |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・気温が高い</li> <li>・湿度が高い</li> <li>・風が弱い</li> <li>・日差しが強い</li> <li>・閉め切った室内</li> <li>・エアコンがない</li> <li>・急に暑くなった日</li> <li>・熱波の襲来</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者、乳幼児、肥満</li> <li>・からだに障害のある人</li> <li>・持病(糖尿病、心臓病、精神疾患等)</li> <li>・低栄養状態</li> <li>・脱水状態(下痢、インフルエンザ等)</li> <li>・体調不良(二日酔い、寝不足等)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・激しい運動</li> <li>・慣れない運動</li> <li>・長時間の屋外作業</li> <li>・水分補給がしにくい</li> </ul> |

熱中症を引き起こす可能性

図1-2 熱中症を引き起こす条件

**熱中症が疑われる時は… ※放置すれば死に至る緊急事態であると意識し対応すること!!**

- ・具合が悪くなった場合は、すぐに活動を中止し、風通しの良い日陰でせむぎ草が敷かれた室内に避難させ、なるべく早く身体を冷やし体温を下げる。
- ・水分を摂取できる状態なら → スポーツドリンク・経口補水液(ORS) etc 水分と塩分を補給する
- ・水分を摂取できない、症状が重い、イオンも回復しない → 医療機関へ搬送する

重症者を救命できるかどうかは、1分早く体温を下げることができればいい!!

**熱中症への対応**

独立行政法人日本スポーツ振興センター  
スポーツ事故対応ハンドブック(第3版)より抜粋

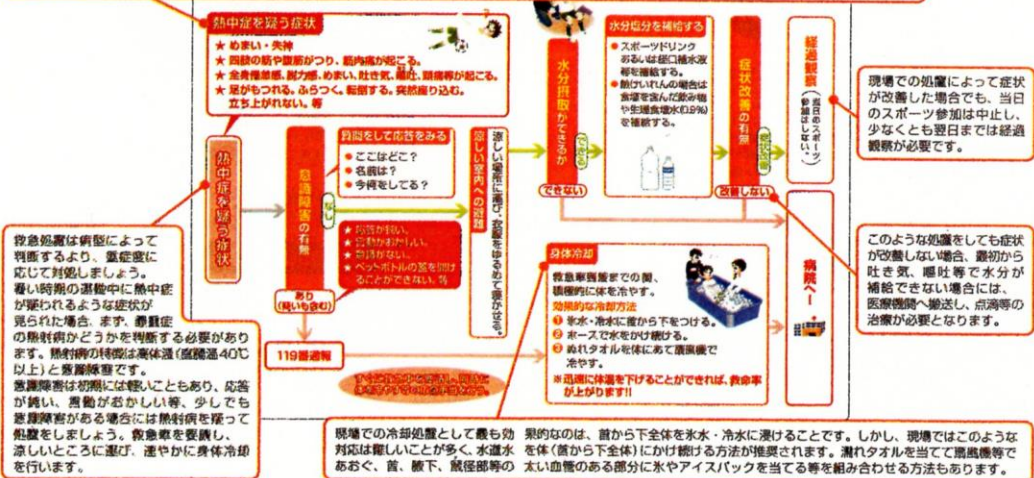
熱中症は暑熱環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病等の病型があります。

(1) 熱失神: 血管の拡張と下向への血流貯留のため脳血流量が低下して起こるもので、めまい、失神等の症状がみられる。涼しい場所を選び、寝かせる。脚を高くする等により通常は回復する。

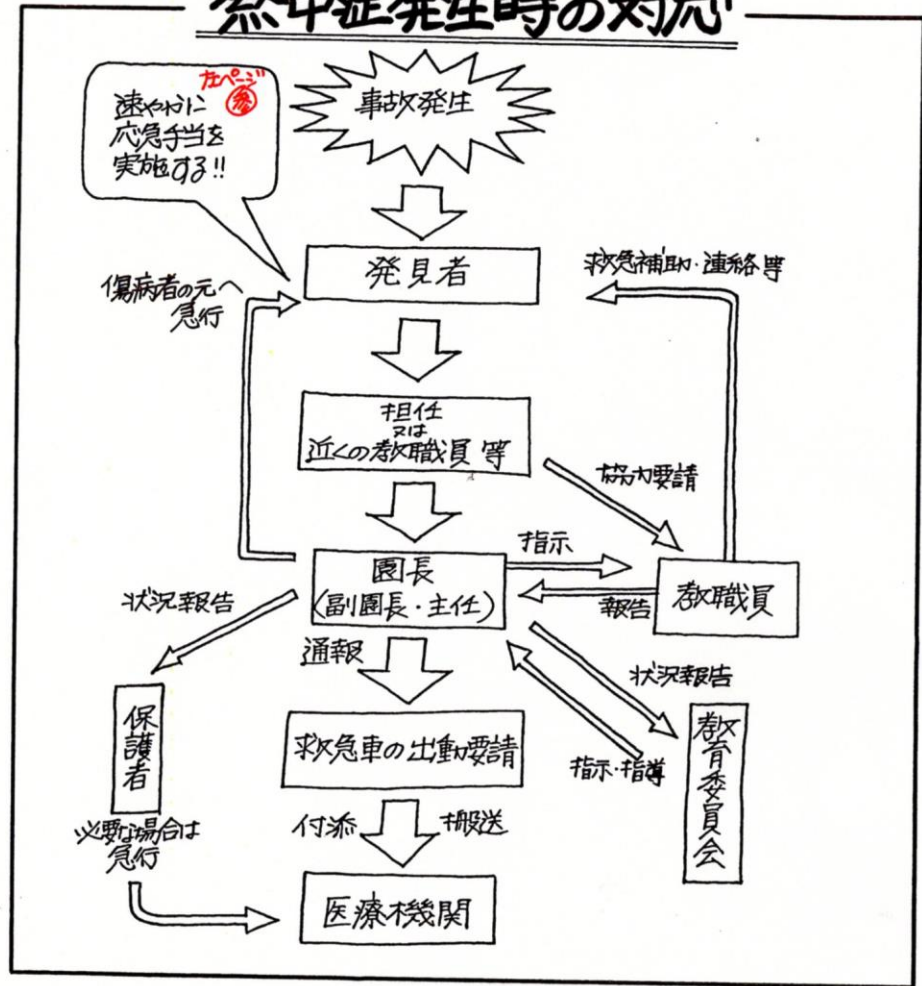
(2) 熱けいれん: 大量の汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して起こるもので、四肢の筋や関節が痛み(けいれん)、筋肉痛が見られる。塩分を含んだ飲み物や生理食塩水を補給すれば回復する。

(3) 熱疲労: 主に脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等の症状が起こる。高体温にならないことが多い。涼しい場所を選び、衣服をゆるめて寝かせ、水分と塩分を補給すれば通常は回復する。

(4) 熱射病(重症): 体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と様々な程度の意識障害(見脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請し、速やかに搬送する必要がある。冷却処置を開始する。冷却処置を開始する。冷却処置を開始する。

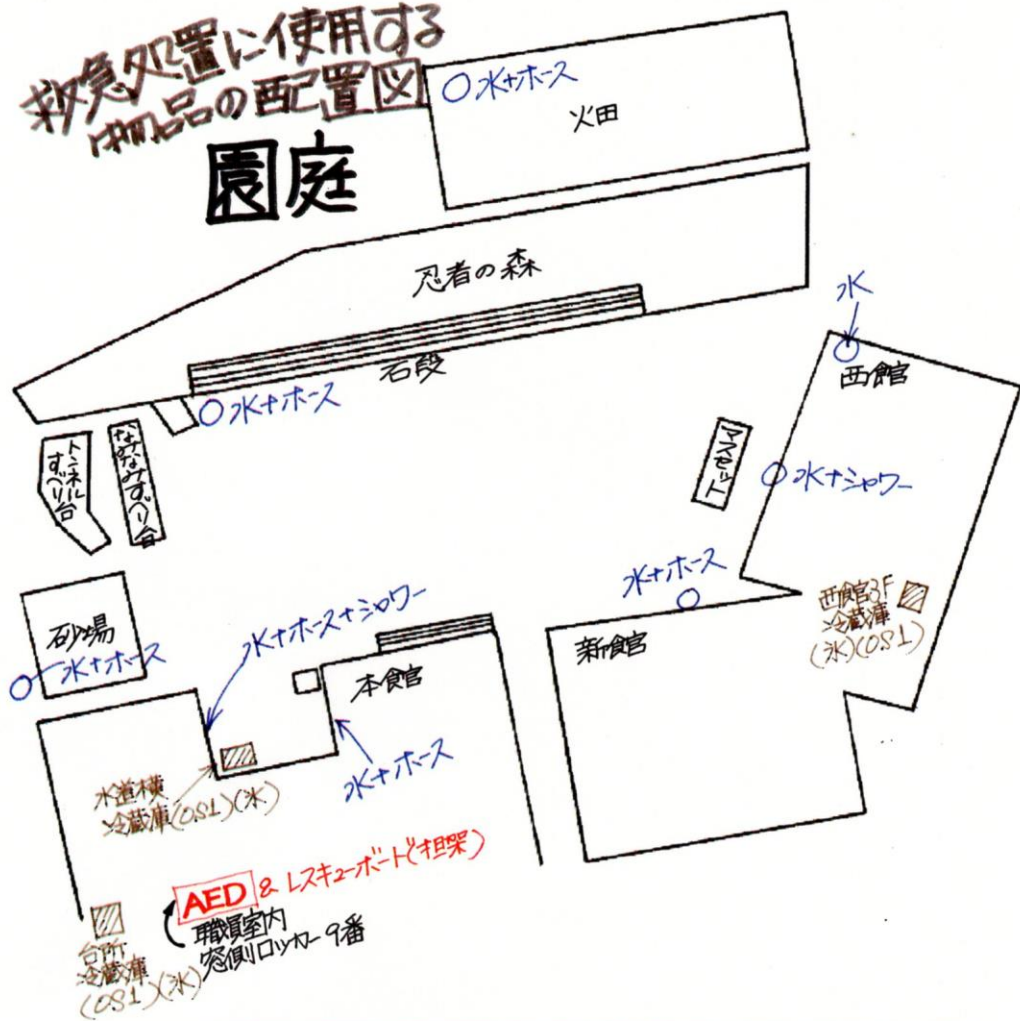


**熱中症発生時の対応**

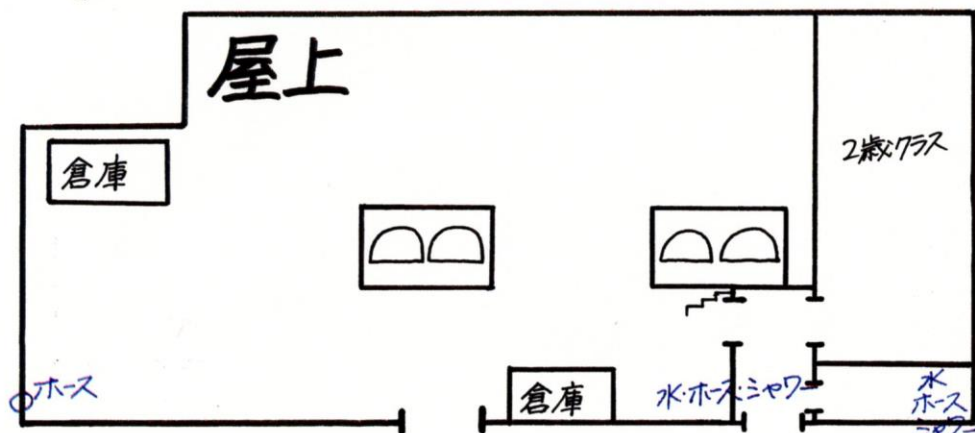


救急処置に使用する  
物品の配置図

# 園庭



# 屋上



# 熱中症 園児たちを 予防の基礎知識 熱中症から守るために

園内の熱中症予防対策は万全でしょうか？

今年もまた暑い夏がやってきます。新型コロナウイルス感染防止のための衛生管理とともに、園児たちを熱中症から守ることに最大限の注意を払わなければならない季節、万が一のことにならないように、今から準備が必要です。

## 要注意！子どもは熱中症になりやすい

実は熱中症は幼い子どもたちにとって大変危険です。



- 汗をかく機能が未発達のため、汗をかくことで体温を下げる能力がまだ低い
- 背が低いため、地面からの照り返しによる熱の影響を受けやすい
- 体温を下げるために全身の血流量を増やすため、脳への血流が減ってしまう「熱失神」に注意が必要

## ちょっとした油断が重大な事故につながります

こんな状態は危険です。(目安としてください)

- 危険信号① (軽症の可能性)**  
めまい/立ちくらみ/筋肉痛(こむら返り、足がつる等)/止まらない大量の汗/手足のしびれ/元気がない
- 危険信号② (中等症の可能性)**  
頭痛/吐き気/嘔吐/体が熱い/顔色が悪い/ぐったりして声に力がない/おしっこが出ない
- 危険信号③ (重症の可能性)**  
呼びかけへの反応がおかしい/全身のけいれん/皮膚が真っ赤で高体温/汗をまったくかかない/異音く歩けない/立てない



注意：重症の可能性があったら、すぐに救急車を

## 応急処置は全スタッフが知っておくべきこと

真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内でも熱中症のリスクがありますので、危険信号に気がついたら、まずは3つの応急処置をすぐに行いましょう

- 応急処置①**  
涼しい場所に移動、仰向けに寝かせる(足を高くするのも効果的)
- 応急処置②**  
服を脱がせ、体を冷やす(濡れタオル、保冷剤で脇の下や太ももの付け根の太い血管の部分冷やす)
- 応急処置③**  
水分摂取、塩分補給(経口補水液、スポーツドリンクなどの活用も)



## まずは予防、熱中症にならない環境整備を

熱中症から園児を守りましょう



- 外遊びをさせる時は、できるだけ日陰を作って直射日光にあたせない
- プールや水遊びなど、体温を発散できる遊びを取り入れましょう
- 子どもたちを無防備な状態に放置しない

注意：熱中症の発熱は解熱剤では下がりません

熱中症予防の取り組み

熱中症の事故防止・予防策は...

◎ 日常生活における予防は、体温の上昇と脱水を抑えることが基本

- 環境条件を把握し、とれたら運動・水分補給を行く
  - ↳ 暑さ指数(WBGT)計の測定
    - ※ 暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にすべくし、休憩を頻繁に入れる
    - ※ 激しい運動では、休憩を30分:1回以上とることが望ましい
    - ※ 喉が乾く前、あるいは暑いところに入る前から水分補給をしておく
    - ※ 運動中の水分補給は冷たい水が良い!
      - ・冷たい水は深部の体温を下げる効果がある
      - ・胃にとまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動する
      - ・運動前に冷たい飲料を摂取することにより、発汗や高体温を避けることができる

- 暑さに徐々に慣らしに行く
- 個人の条件を考慮する (体調が悪いと体温調節能力も低下し熱中症につながる)
- 服装に気を付ける (吸湿性や通気性の良い素材・直射日光は帽子で防ぐ)
- 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をひく
- 暑い環境下に長時間いることを避ける

◎ 体育・スポーツ活動以外の対策として

- 保育室
  - 学校環境衛生基準では、教室等の温度は28℃以下であることが望ましい。
  - 温度のみならず、その他の環境条件や園児の健康状態も考慮の上で総合的な対応が求められる。
  - ※ 空調設備が設置された場所(保育室)では、空調設備を利用して室内の温度を適切に管理する。
  - ※ 空調設備が設置されていない場所(体育室)では、換気や扇風機等の使用を行ったうえで、適宜水分補給を行うよう指導する。
    - ↳ 7月に設置する

◎ 登降園時

基本的な熱中症の予防策を踏まえ、涼しい服装(帽子)や帽子の着用、適切な水分補給について指導する。\* クールタオル等 道具の活用も◎  
又保護者に対しても、熱中症対策の案内を送付(配布)するなど注意喚起する。

◎ 暑さ指数(WBGT)計の使い方を職員が把握し、熱中症予防のための運動指針に基いた活動を意識づけてもらう様 共通理解している。

◎ 熱中症警戒アラートのメール配信サービスに登録(園長・副園長)し、その情報を朝社に共有する。前日17時に出ている場合は本務職員と共有する。定時に限らず緊急性がある場合は放送等で園内に発信する。

◎ 家庭より食の中物を持参し、保育中いつでも水分補給をできるようにしている。(園庭に出る時は水筒を持ってくるようにしている)(喉が乾いたらいつでも飲める様声を掛ける)

◎ 暑い季節(5月~10月)はウォーターサーバーを設置し、持参した食の中物がなくなった時には補充できるようにしている。

◎ 経口補水液(OS-1)を常備し、各冷蔵庫に入れておく。

◎ 園児のマスク着用については、基本的に園庭では外すよう声を掛け、屋内では空調設備を利用した上で、必要な場面では着用を促す。  
※ 感染症が流行している期間は、暑さ指数(WBGT)に留意しながらできる限り屋内でのマスク着用を促すが、個人の条件を考慮する。

◎ 保育室にも室温湿度計を設置し、エアコン・扇風機を使用し風通しを良くしている。(コロナ禍においては、冷房時でも窓を2ヶ所開け換気を行う)

◎ 外あそび中も、日陰や涼しい場所があそびの様、顔色等に注意を払いながら日の当たる場所であそんでいる子には声を掛ける。

暑さ指数(WBGT)について...

熱中症を予防することと目的として提案された指標。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されるが、その値は気温とは異なる。

暑さ指数に応じた注意事項等\*1

| 乾球温度(気温)    | 暑さ指数(WBGT) | 注意すべき生活活動の目安(注1)  | 日常生活における注意事項(注1)                               | 熱中症予防のための運動指針(注2)  |
|-------------|------------|-------------------|--|--|
| ※1<br>35℃以上 | 31℃以上      | すべての生活活動でおこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 | 運動は原則中止<br>特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。                     |
| 31~35℃      | 28~31℃     | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                     | 厳重警戒<br>激しい運動や持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分塩分補給。体力のない者、暑さになれていない者は運動中止。 |
| 28~31℃      | 25~28℃     | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。                  | 警戒<br>積極的に休息をとり、水分塩分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。                    |
| 24~28℃      | 21~25℃     | 強い生活活動でおこる危険性     | 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性がある。             | 注意<br>死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分塩分補給。                  |

WBGT 31℃以上

WBGT 28~31℃

WBGT 21~28℃

| 分類   | 対応   | すべきこと   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>屋内・屋外で身体を動かす活動 (運動会、園外保育、お祭り会、ありんこあそび、外あそび等)</li> <li>屋内の活動 (始業式、終業式、講演会、学年集会、全体集会、体育室での活動等)</li> </ul> | <p>&lt;原則中止&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>休止・延期・プログラム変更等</li> <li>外あそびは活動場所及び内容の変更</li> </ul> <p>&lt;原則 実施形式の変更もしくは中止&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>放送等による保育室の視聴等</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>園児の健康状態の把握</li> <li>使用する場所の環境状態の把握</li> <li>活動中の場合は一旦休止する</li> <li>空調設備のある室内で運動を伴わない活動をする</li> </ul> |

| 分類  | 対応   | すべきこと  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>屋内・屋外で身体を動かす活動</li> <li>屋内の活動</li> </ul> | <p>&lt;原則 活動時間の短縮等&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>環境の変化を検討し状態の再確認をする</li> <li>※水を撒き園庭の温度を下げる</li> <li>パールの水温が高い場合は水温を下げる等</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>園児の健康状態の把握</li> <li>使用する場所の環境状態の把握</li> <li>活動時間の短縮について工夫・検討する</li> </ul> |

| 分類  | 対応  | すべきこと  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>屋内・屋外で身体を動かす活動</li> <li>屋内の活動</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>状況把握に努め適宜必要な指示を出す</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>園児の健康状態の把握</li> <li>使用する場所の環境状態の把握</li> <li>暑さにより体調不良の園児等がいれば状況を把握する</li> </ul> |

熱中症への効果的な対策方法等をより具体的に定めて、万が一体調不良者が出た時は、その時点のWBGTの値(数値)を記録する。

\*1 乾球温度(気温)を用いる場合は湿度に注意する。湿度が高い場合は、上ラック撤し1は環境条件の運動指針を適用する 注2



WBGTの使い方 (熱中症指数モニター)

5月~9月 設置する

測定時はここを下げる

電源を入れる

熱中症指数表示(WBGT)

温度表示

気温表示

室内/室外 モード切替ボタン IN OUT

- 赤 31.0以上 (運動禁止)
- 橙 28.0以上
- 黄 25.0以上

計測場所

園庭・体育室・屋上・ベランダ・火田等 使用する場所で計測する。

テント・シェードがある場所での活動を予定している場合は、日向と日陰(シェード下)2ヶ所で計測し、活動内容によっては日陰なら実が可能な場合もあるため臨機応変に対応する。 5

計測するタイミング

通常保育・朝 週番の時

- 使用する前 ex) 外あそび前
- 園庭開放がある日(午前)

ただし → 10時に出発し始める生徒が計測している

コロナ禍は園庭開放の日(午前)の計測