

義務教育課だより 9月号

～熱中症事故の防止と緊急時の対応～

連日、県高温注意情報が発令される猛烈な暑さが続く中、9月に入りました。各学校においては、熱中症事故の防止に最大限努めながら、運動会や体育大会に向けた体育的活動、部活動等に当たられていることと思います。

さて、昨年9月には、熱中症による子供たちの救急搬送が相次ぎました。県内各地で最高気温が33度を超えた11日には、東・中・南予全地域で、体育的活動中の中高生が熱中症とみられる症状で救急搬送されました。その数は、1日で10人以上を数えました。そのうちの一人は、当該校の先生方の心臓マッサージによる的確な初期対応により意識を回復したという事例は、記憶に新しいところです。

今年の暑さはどの程度かと、松山の6月の平均最高気温を調べてみました。すると、直近5年間（平成27～令和元年度）の平均最高気温より1.5℃も高い、28.4℃でした。必然的に、熱中症患者も増えています。今年6月の県内の熱中症による救急搬送人員数は92人と、昨年度のおよそ1.4倍に上っています。

また、9月の平均最高気温を見ると、平成26～30年度の5年間の平均が28.8度であったところ、昨年度（令和元年度）は31.2度となっています。直近で最も高かった28年度の29.3度を1.9度も上回っており、昨年の9月がいかに暑かったかが分かります。

果たして、今年の9月はどれほどの暑さとなるのか――。

ということで、今月は、熱中症事故の防止と緊急時の対応について、今一度確認をしたいと思っています。

まず、熱中症に関しては、次のような予防の観点を持つことが何より大切です。

- ・ 活動前に適切な水分補給を行う。
- ・ 活動中や活動後に適宜水分や塩分の補給を行う。
- ・ 屋外では帽子をかぶり、涼しい服装で活動する。
- ・ 日陰を利用し、こまめに休憩を取る。
- ・ 「暑いとき」は無理をしない。

「暑いとき」を押し量る一つの目安として、暑さ指数（WBGT）があります。この指数は、労働や運動時の熱中症予防のため、人体と外気との熱のやりとりに着目した指標です。環境省の「熱中症予防情報サイト」により、全国各地の暑さ指数が発信されています。暑さ指数のランク（下記参照）をはじめ、子供たちが暑さに慣れているか、体調は良いか等によっても熱中症の発生リスクは変わります。熱中症を予防するためには、気温や天候だけでなく、さまざまな要素に目を向けて、十分留意することが必要です。

【暑さ指数に応じた注意事項等】

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 ^(注1)	日常生活おける注意事項 ^(注1)	熱中症予防運動指針 ^(注2)
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大きい。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 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。
28～31℃		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(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。
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十分に休憩を取り入れる。	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。
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(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。

(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

(注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

*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。

環境省「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020」より

さらに今年度は、熱中症の予防と新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのマスク着用との兼ね合いが必要となっています。体育の授業及び運動部活動時、登下校時等、熱中症が発生する可能性が高いと判断される場合には、マスクの着用は必要ありません。できるだけ身体的距離を保つこと、近距離での会話を控える等の対応を取ることで、感染リスクを避けつつ、熱中症を予

防できるようにしてください。

予防に努めていても起こりうるのが熱中症です。子供を預かる者は、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しておかなければなりません。

熱中症が疑われる状況に先生方が立ち会った際、次のような応急処置が必要です。

① 呼び掛けて、反応がなければすぐに救急車を要請する。

② 涼しい場所へ避難する。

③ 服を緩め、体を冷やす。

※ 必要に応じた応急処置を実施。

④ 水分・塩分を補給する。

※ 自力で摂取できる場合に限る。

⑤ 症状が良くならない場合は、医療機関へ運ぶ。

環境省からは、暑さ指数の発信のほか、「熱中症環境保健マニュアル 2018」、「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020」、「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」(リーフレット)等、熱中症対策普及啓発資料が示されています。これらは各学校に配付されていますので、本資料等を十分に活用し、引き続き、熱中症事故の防止及び緊急時の対応の確認に努めてください。