

【重要】夏季休業中における熱中症事故防止 および安全管理の徹底について

小松市立南部中学校 校長 亀田 憲一郎

夏季休業（夏休み）期間中は、生活リズムの乱れや連日の猛暑により、生徒の熱中症リスクが極めて高くなる。本校では生徒の生命を守ることを最優先とし、以下の熱中症対策を徹底する。各部活動顧問および指導者は、本基準を厳格に順守し、活動の安全管理に万全を期する。

1. 徹底すべき基本ルール（時間制限と WBGT 測定）

活動時間の総量規制

長期休業中の1日の部活動時間は、十分な休憩時間を含めて最大2時間30分（150分）以内とする。 ※ 午前は10：00まで 午後は15：30以降

WBGT（暑さ指数）の実測義務

活動場所（グラウンド・体育館等）のWBGTを活動開始前および少なくとも1時間おきに計測し、記録する。

環境省・気象庁から「熱中症警戒アラート」等が発表されている場合は、前日夕方および当日朝に情報を必ず確認・共有する。

2. 暑さ指数（WBGT）に応じた活動基準

指導者の主観や「これくらいなら大丈夫」という経験則での判断は厳禁。以下の数値を絶対的な基準とする。

■ **熱中症警戒アラートが出されている場合**・・・すべての活動を中止

■ **31℃以上（原則中止）**・・・通常の練習活動は一律中止。

公式大会等のやむを得ない事情がある場合のみ、極めて低強度の軽練習（最大1時間以内）に制限し、直ちに日陰やエアコン完備の冷房室へ退避できる体制を整えること。

■ **28℃～31℃（厳重警戒）**・・・活動時間は最大2時間（120分）以内。

激しい運動、持久走、長距離走など体温上昇の著しいメニューは一律禁止。
10～20分おきに一斉給水タイムと日陰での休憩を強制的に設けること。

■ **25℃～28℃（警戒）**・・・活動時間は最大2時間30分（150分）以内。

30分おきに1回以上の完全休憩と給水を保証すること。

■ **25℃未満（注意・ほぼ安全）**

のどが渇く前の「先取り給水」を指導し、生徒の表情や汗のかき方を注視すること。

3. 特記事項およびリスク局面の制御

活動後の「クールダウンタイム」義務化

部活動終了直後は、生徒の深部体温が著しく上昇している。そのまま下校させると、通学路で重大事故に繋がる可能性がある。

活動終了後は、木陰や涼しい室内等で最低 15～20 分間、心拍数と体温が落ち着くまで待機させ、生徒の体調を見てから下校させる。

体育館の熱環境制御

大型扇風機を配置し、暖気を排気する対流循環を形成する。

4. 緊急時の救急処置「FIRE プロトコル」

万が一、熱中症が疑われる生徒が発生した場合は、躊躇なく活動を中断し、以下の FIRE プロトコルを実行する。

F (Fluid : 水分補給)

意識がはっきりしており、自力で飲める場合のみ、冷えた経口補水液やスポーツドリンクを補給。意識障害がある場合は、誤嚥・窒息の危険があるため絶対に飲ませず、即点滴措置（医療機関）を選択する。

I (Ice : 冷却)

衣類を緩め、皮膚に水をスプレーして扇風機等で仰ぐ（気化熱冷却）。首、脇の下、脚の付け根など太い血管を氷嚢等で冷やす。意識混濁がある最重症時は、119 番通報と同時に、冷水風呂（アイスバス）等への浸漬を現場で即座に実施する。

R (Rest : 安静)

足をわずかに高くした姿勢で水平に寝かせる。症状が改善したように見えても、急性腎障害などの遅発性合併症を防ぐため、当日の活動への再参加は絶対不可。

E (Emergency : 救急要請)

応答が鈍い、自力で水が飲めない、痙攣がある、高体温の場合は即座に 119 番通報。救急車が到着する直前まで現場での冷却措置を継続すること。

5. 報告体制の義務化

万が一、活動に起因して生徒が医療機関を受診した場合は、軽症であっても速やかに、教頭・校長に報告する。

※ その他気象条件による安全管理について

雷の場合、注意報が出た段階で、外での活動を中止する。注意報が出ていない場合でも、雷雲が近づいていたり、遠くの雷鳴が聞こえたりした時点で外での活動を中止する。