

東大阪教委青第 895 号

令和 3 年 8 月 6 日

学校体育施設等開放事業運営委員会 委員長 様  
各利用団体の代表者 様

東大阪市教育委員会社会教育部  
青少年教育課長

学校体育施設等開放事業活動時における熱中症等の注意喚起について（通知）

平素より本市社会教育行政にご理解ご協力賜り、厚くお礼申し上げます。

一年で最も気温が高くなるこの時期、活動時の熱中症事故の防止につきましては、各利用団体において注意をいただいていることと存じますが、過日屋内運動場での施設開放事業で活動していた児童が熱中症で病院に搬送される事案が発生しました。

つきましては、新型コロナウイルス感染症防止に十分留意しつつ、熱中症予防に加え、特に熱中症への注意が必要な児童等に対しましては、大人の責任者等が協力して注意深く見守るとともに、声掛けをする等のきめ細やかな対応をお願いします。

また、熱中症事故を防ぐために下記のとおり基準を設けております。その基準を超えた場合は学校体育施設での活動を中止していただきますよう利用団体に周知をお願いします。

併せて、学校に設置されている A E D（自動体外式除細動器）の場所についても、日ごろから把握をし、緊急時にはすぐに使用できるようにしておいていただきますようお願いいたします。

さらに今般、運営委員会が購入した備品を使用する際、コンセントにプラグを差す時に児童が感電して大ケガをするという痛ましい事故がありました。利用団体が使用する備品については大人も子どもも使用することから、運営委員会または利用団体において点検をきっちり行うなどして常に安全に使用できるよう管理を徹底していただきますよう強くお願いいたします。

記

1 基準：活動する場所（運動場、体育館等）での暑さ指数（WBGT）が 31℃以上になった時点で活動を中止する。

※ WBGT 値については、環境省熱中症予防情報サイト（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）の「暑さ指数（WBGT）の実況と予測」の「近畿地方、大阪、大阪」を選択して「今日の予測」の指数を確認するか、熱中症計（WBGT 測定器）等を活用してください。（詳しくは、別紙を参照してください。）

※ 小中学生が主体の利用団体の場合は、暑さ指数（WBGT）が 28℃以上になった時

点で活動を一旦見合わせることを含め、子どもたちを注意深く見守る等必要な対応を行ってください。

2 対象：運動場、体育館等での活動全て

3 参考資料：

- ・厚生労働省「熱中症予防のために」

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/necchushoyobou.pdf>

- ・環境省、厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>

- ・日本スポーツ協会「熱中症を防ごう」

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

問い合わせ先

青少年教育課

樽井、鶴田、安井

電話 06-4309-3281

ファクス 06-4309-3835

# 熱中症予防のために

## 暑さを避ける

### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値※も参考に

### 屋外では・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
  - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

# 熱中症が疑われる人を見かけたら

## 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

## からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

## 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**

### <ご注意>

#### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

#### 高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

#### 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

## 熱中症についての情報はこちら

### ▷ 厚生労働省

熱中症関連情報 [施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドラインなど]

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)  
「健康のため水を飲もう」推進運動

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

職場における労働衛生対策 [熱中症予防対策]

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

### ▷ 環境省

熱中症予防情報 [暑さ指数 (WBGT) 予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレットなど]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 気象庁

熱中症から身を守るために [気温の予測情報、天気予報など]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒情報

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ 消防庁

熱中症情報 [熱中症による救急搬送の状況など]

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)

# 熱中症予防 × コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保  
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

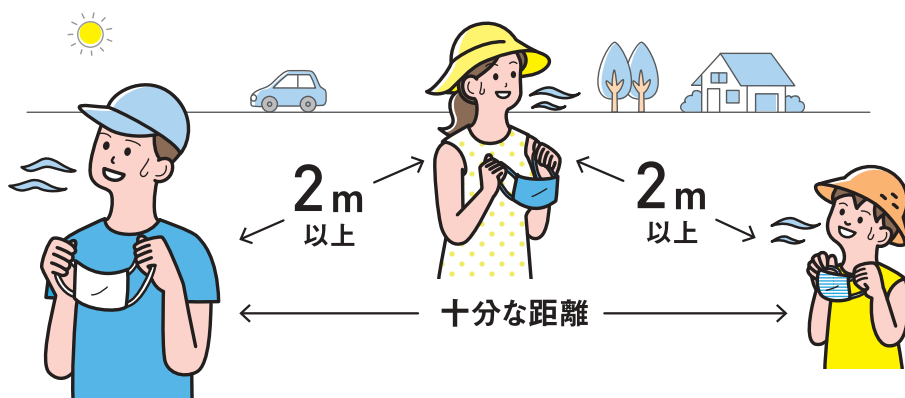
## 注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

〔 マスク着用時は 〕



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に
- 1時間ごとに コップ1杯
- 入浴前後や起床後も まず水分補給を
- ペットボトル 500mL 2.5本
- コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( エアコンを止める必要はありません )

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)

水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

## 知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は**真夏日(30℃)から増加**  
**35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

15歳～44歳	2.5%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	15.6%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	33.7%	不詳	0.2%
80歳以上	47.8%		

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の**約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋内	約80%
	自宅	約60%
19～64歳	作業中	約40%
	公共施設	約10%
7～18歳	学校	約40%
	運動中	約10%
0～6歳	その他	約10%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は**半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。