



那覇市就学前教育・保育施設における  
熱中症対策ガイドライン

那 覇 市

(2023年8月作成)



## 目次

1 熱中症とは .....	1
2 熱中症を引き起こす要因 .....	2
3 暑さ指数(WBGT)とは .....	3
4 熱中症を予防するための活動の目安と留意点 .....	3
5 熱中症を防ぐために .....	4
6 熱中症の重症度分類と症状及び対応 .....	5



## はじめに

熱中症の発症に大きく影響する気温について、気候変動の影響により、国内では年平均気温が上昇し、熱中症による国内の救急搬送人員は毎年数万人を超え、死亡者数も増加傾向が続いており、年間1,000人を超える年が頻発しています。

国においては、令和3年から「熱中症警戒アラート」の本格的な実施も開始されていますが、熱中症予防の必要性はいまだ地域住民等に十分に浸透しておらず、今後、地球温暖化が進めば、極端な高温の発生リスクも増加すると見込まれる中、より積極的な熱中症対策を進める必要があります。そのような背景の中、今年度、改正気候変動適応法が成立しており、同法においては、熱中症特別警戒情報の発表等の新たな制度が創設され、次年度、全面施行される状況にあります。

これを踏まえて、本市においては、就学前教育・保育施設において安全安心な教育・保育環境を整備し、熱中症対策を推進していくため、那覇市就学前教育・保育施設における熱中症対策ガイドラインを策定いたしました。

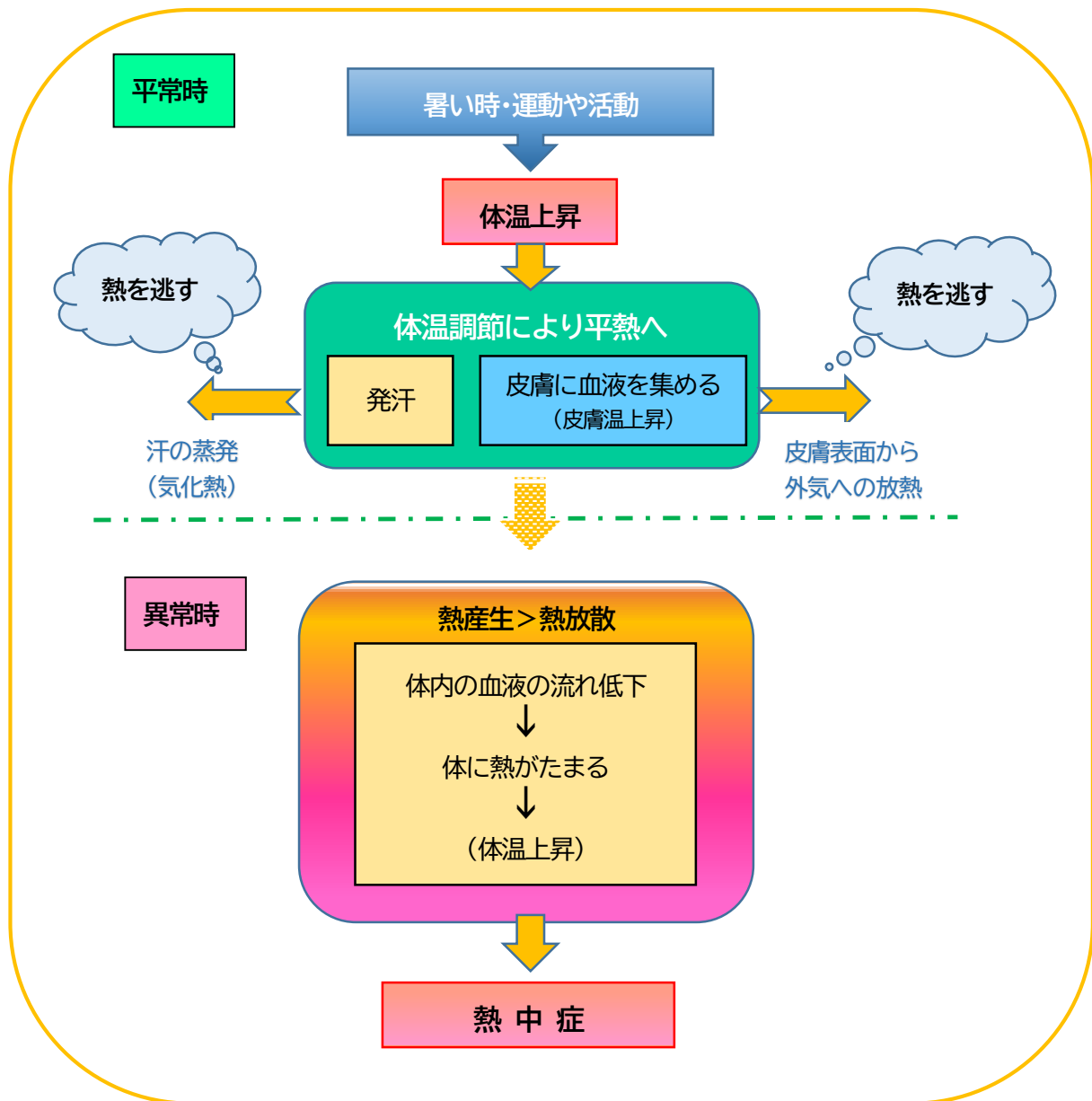
熱中症は、適切な予防や発症時の対応により、熱中症による死亡や重症化を防ぐことができるものであり、特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児については、発達状況や気象条件、施設の立地等を十分に勘案の上、予防や発症時の対応を行う必要があります。

つきましては、あらためて熱中症についての知識を深め、熱中症を防ぐための行動につながるよう、教育・保育施設の職員を始めとする関係者の方々に本ガイドラインを活用いただき、さらなる安全安心な教育・保育に取り組んでいただきたいと思います。

# 1 熱中症とは

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ことをいう。

熱中症の起こり方



## 2 熱中症を引き起こす要因

### (からだ)

子ども(乳幼児・幼児)は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。全身に占める水分の割合が大人より高く、体重に比べて体表面積が広い分、気温など周囲の環境の影響を受けやすくなっています。

また、幼少期の子どもは大人よりも身長が低い為、地面からの影響を強く受けます。このため、大人が暑いと感じているとき、子どもはさらに高温の環境下にいることになります。たとえば、大人の顔の高さで 32℃ の時、子どもの顔の高さでは 35℃ 程度の感覚です。

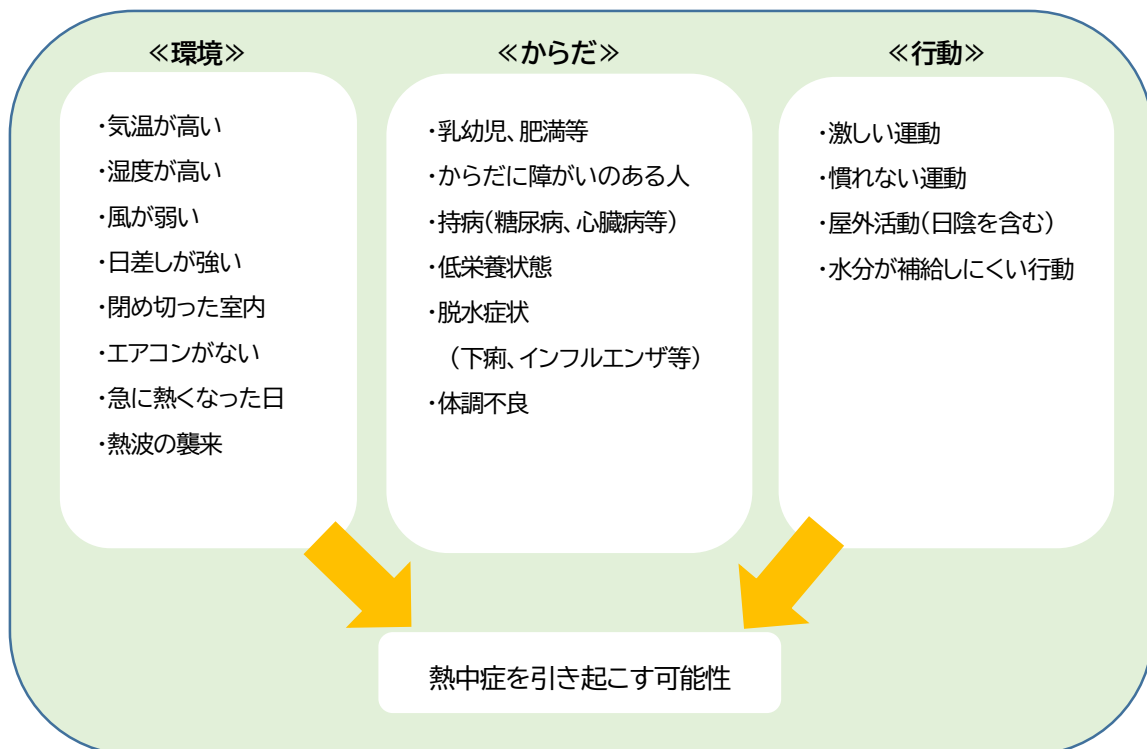
### (環境)

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)がある等の環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

### (行動)

激しい運動や慣れない運動、長時間の屋外活動(環境によっては日陰も含む)によって体内に著しい熱が生じるような行動や、水分補給が十分でないなどがあります。

### 熱中症を引き起こす条件



### 3 暑さ指数(WBGT)とは

暑さ指数(WBGT(湿球黒球温度):Wet Bulb Globe Temperature)は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

### 4 熱中症を予防するための活動の目安と留意点

熱中症を予防する観点から、保育中に室外で行う活動について、環境省の熱中症環境保健マニュアル等に基づき、下表のと通りの対応とします。

活動する前には暑さ指数計測器を使い、子どもの活動を想定し子どもの高さで実測を行ってください。また、日陰や遮光ネットが張っている場合でも温度は上がるため、必ず実測をしてください。なお、活動中も頻回に実測及び記録し、下表のとおり、対応してください。

※子どもは、大人より3～5°C気温が高い環境にいることを想定し対応してください。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	熱中症予防運動指針	保育活動の目安と留意点
31以上(危険)	すべての生活活動で起こる危険性	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもは中止すべき	戸外活動(プールを含む) <b>中止</b>
28以上(嚴重警戒)		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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止	戸外活動(プールを含む) <b>原則中止</b> ただし、実施する場合は、熱中症対策を講じながら、 <u>子どもの様子を注視し、異常が見られた場合は直ちに救急対応を行うとともに、活動を中止すること。</u>
25～28未満(警戒)	中程度以上の生活活動でおこる危険性	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。	戸外活動(プールを含む)の際は、熱中症対策を講じながら、 <u>子どもの様子を注視し、異常が見られた場合は直ちに救急対応を行うとともに、活動を中止すること。</u>
21～25(注意)	強い生活活動でおこる危険性	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。	

※保育の実施については、上表の熱中症予防運動指針も十分確認の上、熱中症対策を行っ

てください。

※体調不良の場合、熱中症発症リスクが高まる可能性があるため、児童の体調を毎日、保護者に十分に確認し、体調不良時には戸外活動を行わないでください。

※暑さ指数 21 未満であっても、屋外活動の時間の長さを考慮し、適宜水分・塩分の補給を行ってください。

#### 熱中症アラートと暑さ指数の関係は

熱中症リスクの極めて高い暑さ指数の値が 33 以上と予測された場合、気象庁の予報区等を単位として発表されるものです。熱中症アラートが発表される状況においては、極めて熱中症の危険性が高いため、戸外活動を直ちに中止するとともに、室内の温度管理の徹底などを行ってください。

#### 【室内環境について】

室温計で、温度管理を行い、熱中症にならないように温度管理を徹底してください。また、冷えすぎないように、子どもの高さで計測をすることも重要です。特に午睡中は、体温が下がりますので、注意が必要です。

なお、停電や冷房機の不調などがある場合、室内においても暑さ指数を測定し、暑さ指数 28 以上の場合は、こども教育保育課と協議の上、代替保育の確保等を検討してください。

## 5 熱中症を防ぐために

### (1) 集団活動における熱中症対策のポイント

- ・熱中症予防の責任者を園長、監督者を副園長等とし熱中症予防対策をする。
- ・園庭での保育は風通しの良い日陰で、子どもが休憩できる場所を確保するとともに、必要に応じてミスト等も活用しながら、こまめに休憩ができるよう計画を立てる。
- ・食事時以外にもこまめに水分補給が出来るようにする。乳児の場合、一日に体重 1kg 当たり約 150ml、幼児の場合は約 100mlの水分が必要になる。効果的に摂取するには、少量の水分を頻回に補給すること。（例えば、乳児で 8kgの場合約 1200ml、幼児で 15kgの場合約 1500mlの水分を補給する。）
- ・保護者と連携しながら、家庭での状況もあわせて子どもの体調を把握する。
- ・外に出る時は必ず帽子を着用させる。

### (2) 子どもの熱中症を防ぐポイント

#### ① 顔色や汗のかき方を十分に観察する

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与える。

#### ② 適切な飲水行動を学習させる

喉の渇きに応じて適度な飲水ができる(自由飲水)能力を磨く。

#### ③ 日頃から暑さに慣れさせる

日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させる。

#### ④ 服装を選ぶ

幼児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていません。そのため、保護者や保育者は熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導する。

## 6 熱中症の重症度分類と症状及び対応

重症度分類	症状	対応
I度 (軽症) (応急処置と見守り)	めまい、失神、立ちくらみ、 筋肉痛・筋肉の硬直(こむら返り) 大量の発汗	(1)すぐに涼しい場所へ移す。 (2)衣服をゆるめ、からだを冷やす。 ・首、わきの下、足の付け根に、氷のう等をあてる。 ・冷たい濡れタオルで身体を拭く。 ・うちわや扇風機等で風を送る。 (3)水分・塩分の補給:自分で水分補給できない場合は、すぐに医療機関へ搬送 必ず、そばについて見守り、 改善しなければ緊急搬送
II度 (中等症) (医療機関へ)	頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感、 体がぐったりしている	<b>すぐに医療機関を受診</b> ※医療機関を受診するまでの間、上記(1)(2)の対処を！
III度 (重症) (入院加療)	意識がない、呼びかけに対する返事が おかしい、体がひきつける(けいれん)、 まっすぐ歩かない、高い体温(体にふれる と熱い)	<b>ためらわず、すぐに救急車を呼ぶ</b> ※救急車を待っている間、上記(1)(2)の対処を！

※ 重症度を判定する時に重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には、II度(中等症)以上と判断し病院への搬送が必要です。「意識がない」場合は、全てIII度(重症)に分類し、絶対に見逃さないことが重要です。また、必ず誰かが付き添って、状態を見守ってください。

### 《参考文献》

環境省『熱中症 環境保健マニュアル 2022』  
国立成育医療研究センター「子どもの熱中症とは」  
小児科医会「熱中症」  
那覇市保健所ホームページ