



新型コロナウイルス対策で今年度は熱中症のリスクが高い!!

- 自粛生活 → 運動や持久力の低下と防衛体力の低下
- マスク → のどが乾かない・水分補給の減少

熱中症の症状と重症度の分類

分類	症状	症状からみた診断	重症度
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。	熱失神 体温: 正常かやや低め	I度からIII度までを表現する赤い三角形のグラデーション
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じます。 手足のしびれ・気分の不快	熱けいれん 体温:軽度上昇	
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないこと等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労 体温: 40℃までの高体温	
III度	II度の症状に加え 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、まったく走れない、歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害 こちらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病 体温: 40℃を超える高体温	

経口補水液を自分で飲めるようならすぐに飲ませる。
ペットボトル1本(500ml)は飲ませるようにする。
経口補水液がない場合はスポーツドリンク

I度は経口補水液を飲ませ涼しいところで様子をみる

II度はすみやかに医療機関受診

III度は救急車で医療機関へ

死亡または後遺症を残すことがある

自力で水が飲めない、意識がない場合は直ちに救急車を要請!



(日本救急医学会分類2015より)

予防のために

- 1.暑い日は無理をしない
 - 2.水分・塩分をとって適度に休憩しよう
 - 3.涼しい服装を心がけ、外出時は帽子をかぶるようにしましょう。
 - 4.体調が悪い時は危険!無理をしないように睡眠不足、風邪気味、下痢などのときは注意
- ふだんの水分補給は水・お茶なんでもOK
 - 運動時はスポーツドリンクなどで塩分補給も!

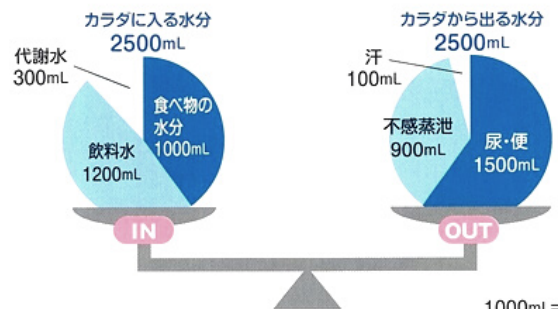
運動部マネージャーも対策

運動部マネージャーを集め、熱中症についての理解を深めました。
また、外で活動する部活動に、黒球型熱中症計を貸し出しました。
顧問やコーチとともに、マネージャーも熱中症事故の防止に取り組みます!



食事による予防の徹底

毎日の水分バランス (目安として体重50kgの人の場合)



きちんと食事が予防になります

新型コロナウイルス感染症対策 学校の新しい様式について

参考:学校における新型コロナウイルス感染症に関する
衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～
(2020.6.16 Ver.2)

(1) 感染源を絶つこと

- ①発熱等の風邪の症状がある場合等には登校しないことの徹底
- ②登校時の健康状態の把握
登校時、児童生徒等の検温結果及び健康状態を把握します。



熱があるときは
無理して登校しない!

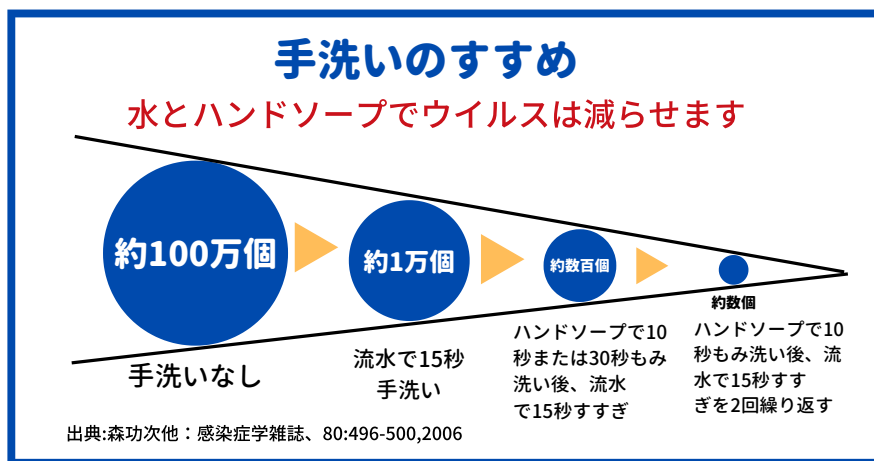
(2) 感染経路を絶つこと

- ①手洗い
- ②咳エチケット
- ③消毒

(3) 抵抗力を高めること

免疫力を高めるため

- 十分な睡眠
- 適度な運動
- バランスの取れた食事を心がける



(4) 3つの密

(密閉、密集、密接) を避けること

- ①換気をする
- ②ソーシャルディスタンスを確保
- ③マスクの着用

学校教育活動においては、近距離での会話や発声等が必要な場面も生じることから、飛沫を飛ばさないよう、児童生徒等及び教職員は、基本的には常時マスクを着用することが望ましいと考えられます。

ただし、次の場合には、マスクを着用する必要はありません。

- 1) 十分な身体的距離が確保できる場合は、マスクの着用は必要ありません。
- 2) 熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合は、マスクを外してください。
- 3) 体育の授業においては、マスクの着用は必要ありません。

手洗いの6つのタイミング



清掃時は、共同作業を行うことが多く、また共用の用具等を用いるため、必ずマスクを着用し、清掃終了後には、必ず石けんによる手洗いをしましょう。

ゴミ捨て係の生徒は、特に感染リスクが高まります。ゴミ袋の口を縛る際、使い捨て手袋を使用し、ゴミ捨て後、必ず手を洗いましょう。

学校生活や部活動、登下校で負傷し通院した場合はお知らせください



- 総医療費5,000円以上(自己負担1,500円以上)が対象です。(総医療費の4割給付されます)
- 子ども医療助成・ひとり親医療助成の方も対象となります。(1割給付)
- 整骨院、治療用装具も対象となります。

時効もありますので、すみやかにお知らせください



必要な書類を配付しますので保健室まで

日本スポーツ振興センター
学校安全Web