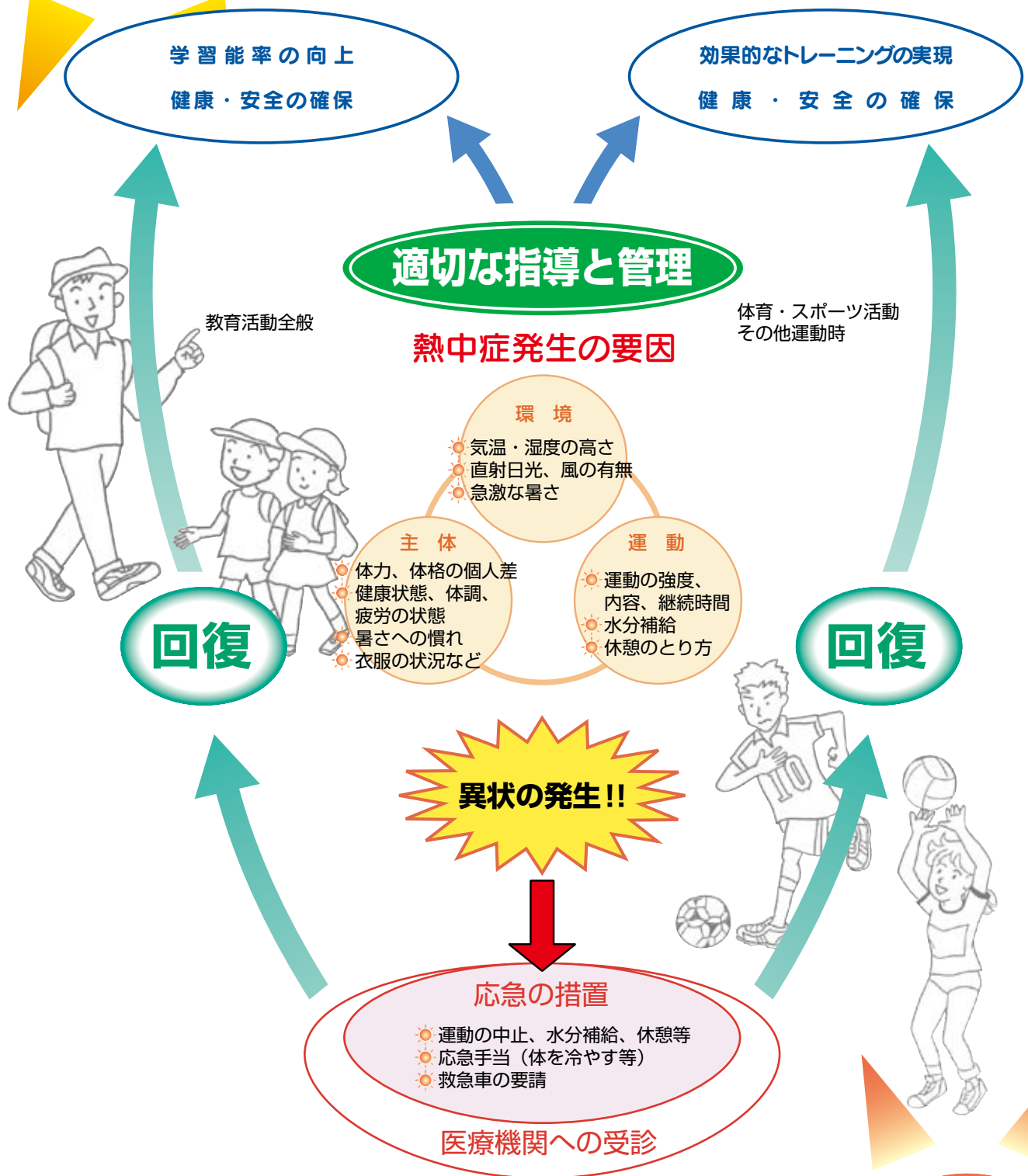


熱中症を予防しよう

— 知って防ごう熱中症 —



文 部 科 学 省

Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology

独立行政法人日本スポーツ振興センター

National Agency for the Advancement of Sports and Health

●学校の管理下における熱中症死亡事例

－屋外だけで起こるものでも、運動中だけで起こるものでもありません！－

☀️ 35℃以上の環境下では、運動は原則中止！

野球部の夏合宿中、最高気温35℃の晴天の中で練習を終えたあと、6 km離れた宿舎まで上級生とジョギングをしながら向かった。歩いたり、水分補給をしながら宿舎に到着し、水シャワーを浴びるところから、本生徒の会話の様子に異常がみられ、部屋へ運んだ。その後呼吸が苦しうようになったため、気道確保したが、しばらくして反応がなく、呼吸も激しくなったため、救急車で病院に搬送した。(高等専門学校2年、男子)

☀️ 炎天下のランニングは要注意！

夏期休業中、ラグビー部の県外合同練習に参加していた。他校チームと25分ハーフの試合後、日陰で20分程休憩、ミーティング、更衣、給水などをした。次の試合まで2時間以上あったので、30分のランニング練習に入った。60mグループ走の途中、指導教師が本生徒の顔色が悪いのに気付く、中止を指示し、日陰に横にさせた。吐き気が続くため、救急車で病院に搬送した。(高等学校2年、男子)

☀️ 直射日光の当たらない室内でも熱中症は起こります！

柔道部活動時、他校武道場で合同練習を行っていた。準備運動、寝技、投げ込み後、乱取りの練習を始めたところ、本生徒が疲れた様子だったので、教師が休憩するよう指示をした。しかし、意識もうろう、右手の硬直がみられ、救急車で病院に搬送した。(中学校2年、男子)

☀️ 運動後、下校中に急変することもあります！

バレーボール部活動中、途中、体調が悪くなったので見学し、部活動終了後、友人と一緒に下校していた。自転車を押しながら、ふらふらしつつも、上り坂を上がったあと、後ずさりしながら後ろに倒れた。友人が渡したジュースを1本飲んだあと、意識がなくなり、けいれんを起こしたので、救急車で病院に搬送した。(高等学校1年、男子)

☀️ 休み明けの急な激しい運動は要注意！

試験休みの剣道部活動時、朝10時半から夕方18時ごろまで練習していた。その後、けいこや大会について、顧問教師から話があったあと、19時から練習を再開したところ、突然具合が悪そうになり、道場の隅にうすくまった。横になって休むように指示をし、練習終了後、様子を見たところ、意識等に異常がみられたため、車で病院に搬送した。(高等学校3年、男子)

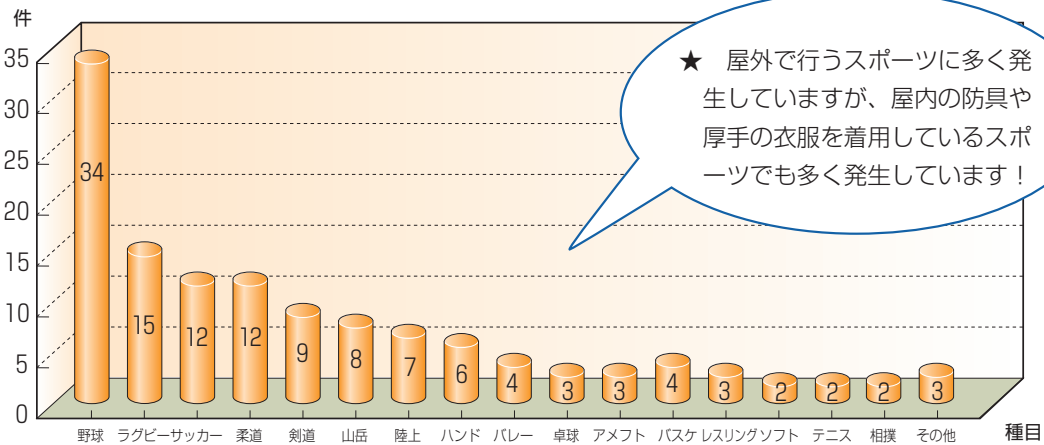
☀️ 楽しい学校行事、しかし油断は禁物です！

5、6年生合同の遠足中、班別でオリエンテーリングをしていた。出発後約60分、2 km程の所で、本児の足がもつれてきたため、木陰で休ませ、お茶を飲ませるなどしていた。しかし、顔色不良、口からよだれのようなものをたらし始めたので、救急車で病院に搬送した。(小学校6年、男子)

●学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向

☀️ 場合別・スポーツ種目別発生傾向 (昭和50年～平成19年)

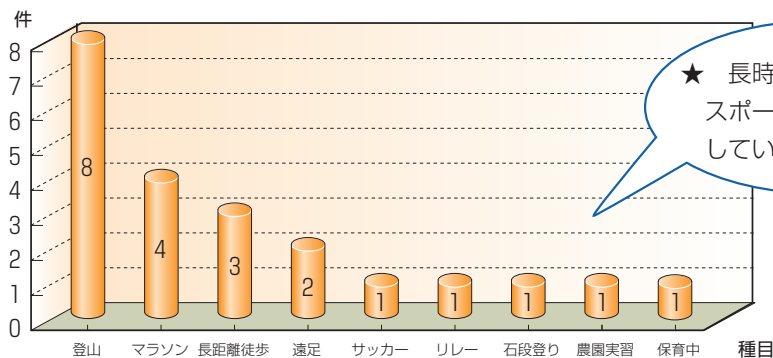
部活動の場合



★ 屋外で行うスポーツに多く発生していますが、屋内の防具や厚手の衣服を着用しているスポーツでも多く発生しています！

種目	野球	ラグビー	サッカー	柔道	剣道	山岳	陸上	ハンド	バレー	卓球	アメフト	バスケット	ソフト	テニス	相撲	その他	計	
件数	34	15	12	12	9	8	7	6	4	3	3	4	3	2	2	2	3	129

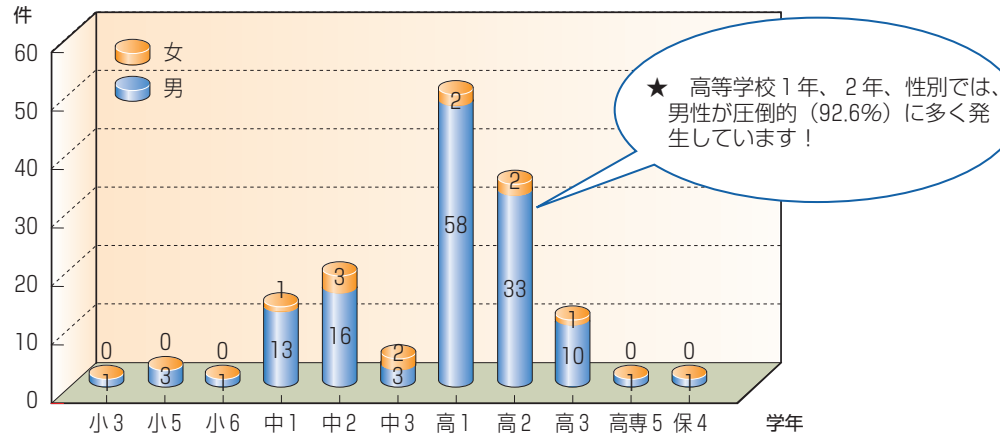
学校行事等 部活動以外の場合



★ 長時間にわたって行うスポーツ活動に多く発生しています！

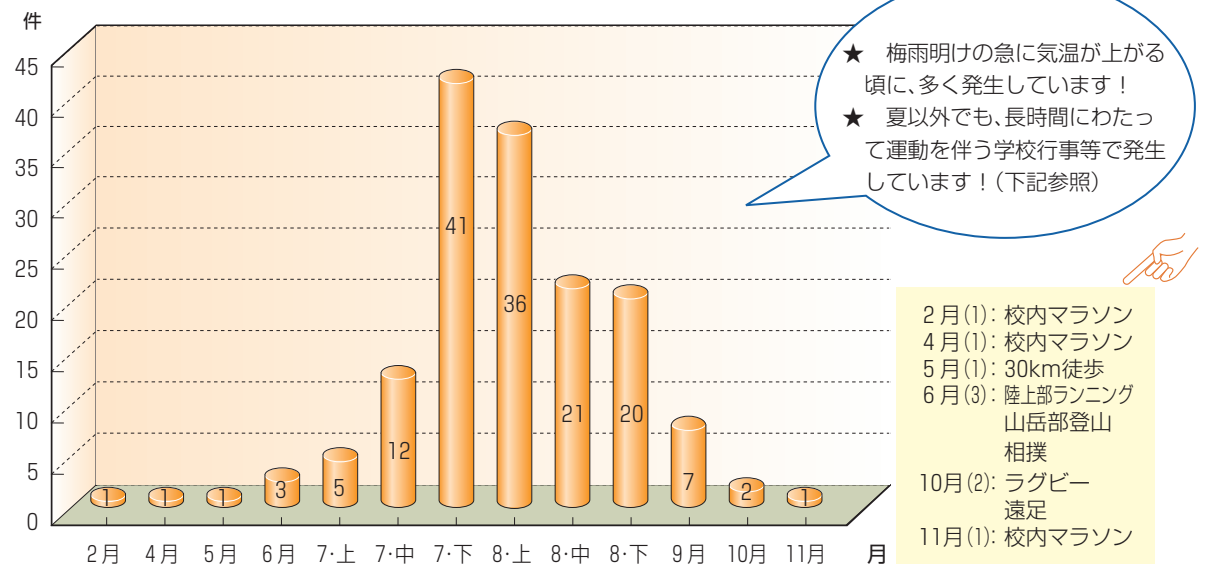
種目	登山	マラソン	長距離徒歩	遠足	サッカー	リレー	石段登り	農園実習	保育中	計
件数	8	4	3	2	1	1	1	1	1	22

☀️ 学年・性別発生傾向（昭和50年～平成19年）



学年	小3	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	高専5	保4	計
男	1	3	1	13	16	3	58	33	10	1	1	140
女	0	0	0	1	3	2	2	2	1	0	0	11
計	1	3	1	14	19	5	60	35	11	1	1	151

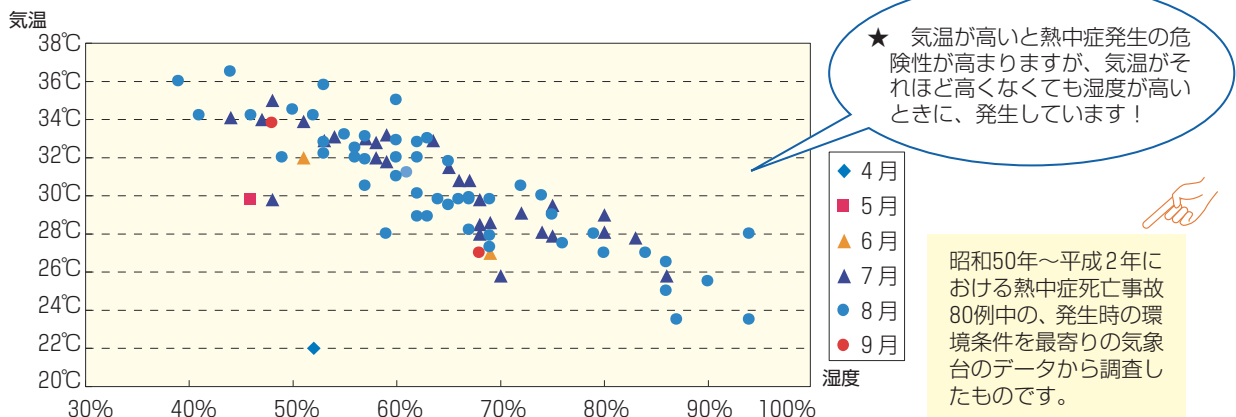
☀️ 月別発生傾向（昭和50年～平成19年）



月	2月	4月	5月	6月	7・上	7・中	7・下	8・上	8・中	8・下	9月	10月	11月	計
件数	1	1	1	3	5	12	41	36	21	20	7	2	1	151

※ 7月及び8月は、上旬、中旬、下旬に分けている。

☀️ 月別環境温度及び湿度（昭和50年～平成2年）



※ 「学校管理下における熱中症死亡事故発生時の環境温度（中井誠一、川原 貴）」

この資料の活用にあたって

近年、学校の管理下において児童生徒等の熱中症による死亡事故が発生しており、日本体育・学校健康センターの資料によると、昭和50年から平成13年までの27年間に135件（年間平均5件）に上ります。

学校の管理下における熱中症は、大半が体育・スポーツ活動によるものですが、それ以外でも発生しています。特に、高温環境下の夏の屋外、気温・湿度の高い体育館等における運動や部活動の際に、多く発症しています。

本文にもあるように、熱中症は、気温・湿度などの環境条件に配慮した運動の実践や、こまめに水分を補給し休憩をとること、児童生徒等への健康観察など健康管理を徹底することによって防止できます。しかも、そのような配慮は、学習能率の向上や効果的なトレーニングの実現を可能にします。

また、万一発症した場合でも、迅速かつ適切な措置をとることによって回復できる疾病です。

本資料は、学校の管理下において発症した事象を教訓として、熱中症の病態、熱中症の発生しやすい条件、熱中症の予防と応急手当の方法、発生の状況や傾向など、熱中症の予防に必要な事柄と指導のポイントなどを具体的にまとめたものです。作成にあたっては、できるだけ簡潔で平易な表現とし、教職員はもちろん、部活動の指導者等に広く活用できるよう工夫しました。

各学校におきましては、児童生徒等の大切な命を守るため、本資料を広く活用され、熱中症の予防に努められるよう、心から念願しております。

熱中症対策検討委員会 委員長 齋藤 歎能

熱中症対策検討委員会

委員長	齋藤 歎能	武蔵丘短期大学 教授
副委員長	川原 貴	日本体育・学校健康センター国立スポーツ科学センター医学研究部 主任研究員
委員 (50音順)	今関 豊一	文部科学省スポーツ・青少年局企画・体育課 教科調査官
	采女智津江	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 健康教育調査官
	大島 千明	千葉県教育庁教育振興部学校保健課安全班 指導主事
	大竹 輝臣	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課 専門官
	岡村 忠典	財団法人全国高等学校体育連盟 専務理事
	郡司 久子	神奈川県立光陵高等学校 養護教諭
	高田 勉	群馬県教育委員会学校教育部保健体育課 指導主事
	月岡 透	財団法人日本中学校体育連盟 専務理事
	戸田 芳雄	文部科学省スポーツ・青少年局 体育官
	林 正樹	東京都足立区立千寿小学校 校長
	松下 幸子	群馬県前橋市立第一中学校 養護教諭

企画・監修

文部科学省スポーツ・青少年局

編集・発行

独立行政法人日本スポーツ振興センター 健康安全部 健康安全事業課

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町10番1号

TEL：03-5410-9156

FAX：03-5410-9167

<http://www.naash.go.jp/>