

熱中症を予防しましょう！

四日市市教育委員会

地球温暖化等により、年々暑さが厳しくなるなか、令和6年4月より「気候変動適応法」が改正され、これまでの熱中症警戒アラート(※)が「熱中症警戒情報」として法に位置付けられました。

それに伴い、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、さらに一段上の「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」が創設されました。



	<熱中症警戒情報>	<熱中症特別警戒情報>
一般名称	「熱中症警戒アラート」	「熱中症特別警戒アラート」
発表基準	県内のどこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33以上になると予想された都道府県に発表される	翌日の予測値を確認し、すべての観測地点で暑さ指数(WBGT)が35以上になると予測された都道府県に発表される
発表時間	前日午後5時頃及び当日午前5時頃	前日午後2時頃 ※前日午前10時頃の予測値で判断
発表される状況	熱中症により、健康被害が生ずるおそれがある場合	熱中症により、重大な健康被害が生ずるおそれがある場合
発表時の対応	臨時休校にはならないが、運動以外の活動についても活動場所や活動内容の変更、又は中止・延期を検討する	発表の翌日は、市内全公立小中学校を臨時休校とする

熱中症の予防方法

○水分をこまめにとる

○日傘や帽子を利用する

○日陰を利用する

○涼しい服装をする

○こまめに休憩をとる



日傘を使用することで、汗の量を減らしたり、暑さ指数を下げる効果があります。



○規則正しい生活を行い、体調を整える

- ・十分な睡眠をとる。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・外出前に水分補給をする。



早寝早起き朝ごはんを心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

<効果的な水分補給について>

熱中症の予防には、汗をかいて失われた水分を補うことが大切です。外に出る場合は、水やお茶を持参して、いつでも水分補給ができるようにしましょう。特に、暑い中で体を動かす場合には、経口補水液が効果的です。(経口補水液は、ご家庭でも作ることができます。)

経口補水液のつくり方

水(1ℓ)・食塩(3g)・砂糖(40g)

※これにレモン果汁などを加えて味を調節するとよいでしょう。

※その日のうちに飲みきるようにしましょう。



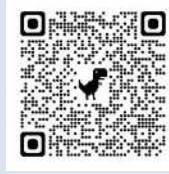
ご家庭においても、お子さまの体調管理を毎日行っていただくとともに、水筒の持参や涼しい服装の準備など、学校活動中の熱中症予防にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

小中学校ではこのような対策を行います！

四日市市教育委員会では、平成31年3月に「学校における熱中症予防対策マニュアル」を策定し、教職員が熱中症について正しい知識を持ち、適切な予防対策や迅速な対応ができるよう指針を示しています。

★こちらからご覧いただけます★

「学校における熱中症予防対策マニュアル」



熱中症特別警戒アラートが発表された場合、

翌日は市内全公立小中学校を「臨時休校」とします

- ・熱中症特別警戒アラートは、前日の14時頃に発表されます。
- ・臨時休校をお知らせする通知は本市教育委員会より Home&School にて行います。

気温や湿度など環境条件に配慮し、「運動の中止」などの判断を行います

- ・各学校に熱中症計(WBGT計)を備え、学校内のWBGT値(※)の測定を随時行います。
- ・マニュアルの対応の目安に基づいて、学校での活動を行います。

WBGT値31以上の場合には、体育や部活動などの「運動は中止」します

※WBGT値…いわゆる暑さ指数。気温、湿度、日射、輻射、風の要素を取り入れた指標



こまめに水分が補給できるようにします

- ・暑い時期には、一人一人が必要に応じて自由に水分を補給できるようにします。
- ・いつでも水分補給ができるように、暑い時期は、毎日水筒を持参していただくようお願いします。(個人差はありますが、運動量によっては2~4ℓの水分が必要になることもあります。)
- ・学校の水道水は飲用できることを子どもたちに伝えます。

空調設備のない部屋では、換気を十分に行い、屋外では、温度を下げるよう工夫します

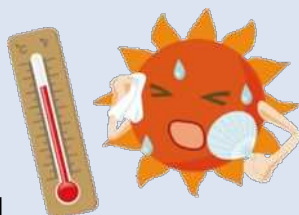
- ・体育館等、空調設備のないところでは、窓を開放し、扇風機を活用するなど、換気を十分に行います。
- ・屋外での活動時には、テントやスプリンクラー等を活用します。
- ・冷房を活用し、登校後や体育の後にクールダウンができるようにします。

健康観察をこまめに行い、児童生徒の健康に留意します

- ・毎朝の健康観察を行うとともに、こまめに子どもたちの健康状態を把握します。
- ・体調が悪くなった場合は、無理をせず、早めに教職員に申し出るように指導しますので、ご家庭でもご指導ください。

【参考】・消防庁 パンフレット「熱中症を予防して元気な夏を！」

・環境省 パンフレット「熱中症～ご存知ですか？予防法・対処法～」



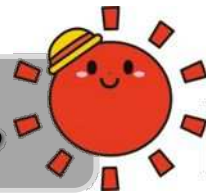
令和8年5月

四日市市教育委員会 学校教育課 保健給食係

〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号

TEL:059-354-8252 FAX:059-354-8475

熱中症に注意しましょう。

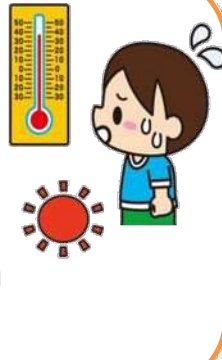


よっかいちしきょういくいんかい
四日市市教育委員会

熱中症は、気温が高いときだけではなく、個人の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。熱中症について知り、熱中症の起こりやすい季節を元気に過ごしましょう。

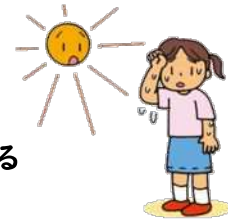
こんな日は注意！

- 急に暑くなった
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い



こんな人は特に注意！

- 暑さに慣れていない
- 体調が悪い
- 睡眠不足である
- 朝ごはんを食べていない



その他

- ランニングやダッシュを繰り返しているとき



熱中症の予防

- 1 長時間、炎天下で遊んだり運動したりすることをさける
- 2 屋外では帽子をかぶり、薄着を心がける
- 3 暑い中を歩いたり、登下校のときには日傘を活用する
- 4 屋内外にかかわらず、運動や作業をするときには、こまめに水分（スポーツドリンク、経口補水液など）を補給し、休憩をとる
- 5 体調がいつもと違うと感じたら運動等を中止し、無理をしない
- 6 生活のリズムを整える
- 7 暑さに体を慣らす



このような症状があれば、熱中症を疑い、先生やおとなの人に伝え、適切な処置を行いましょう。

【軽症（Ⅰ度）】

- 立ちくらみ、めまいがある
- 手足がしびれる
- 筋肉痛やこむら返りがある
* 足がつること
- 気分が悪い

【中等症（Ⅱ度）】

- 頭痛（頭がガンガンする）
- 吐き気がする、嘔吐する
- 体がだるい、力が入らない
- 何となくいつもと様子がちがう

【重症（Ⅲ度）】

- 呼びかけに対して返事がおかしい
- まっすぐに歩けない・走れない
- ガクガクと全身にけいれんがおこる
- 意識がない



- * 汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出ていきます。塩分をとることも大切です。
- * 経口補水液は、家庭でも作ることができます。水1ℓに、塩3gと砂糖40gを入れる。
これに、レモン果汁などを加えて、味を調節するとよいでしょう。

※ 熱中症分類

軽症（Ⅰ度）、中等症（Ⅱ度）、重症（Ⅲ度）

軽症の場合も、症状が進行することがあるので要注意！



涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給する。

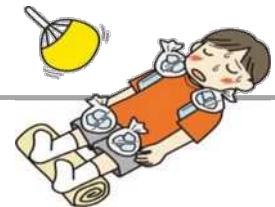
一人にはならず、必ず誰かに付き添ってもらう。

軽症の処置に加え、衣服をゆるめて（または脱いで）、

首の両脇・脇の下・太もものつけね等を冷やす。

水分を自分で飲めない場合や、安静にして休息をとっても

症状がよくなる場合、医療機関を受診する。



救急車を要請（119番通報）し、医療機関へ運ぶ。

救急車が到着するまでの間に、軽症・中等症の処置

を行う。

<参考> 環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」
独立行政法人日本スポーツ振興センター発行資料
四日市市教育委員会「学校における熱中症予防対策マニュアル」



Vamos tomar cuidado com a Hipertermia 熱中症に注意しましょう。

A Hipertermia não ocorre somente em dias com temperatura alta, mas depende muito da condição física de cada um, devido não estar acostumado com o calor, assim causando a hipertermia. É de grande importância que saibam sobre a Hipertermia, procurando aproveitar saudavelmente esta temporada.

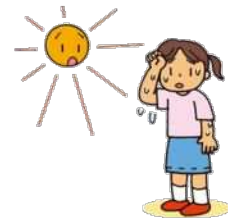
Atenção nos dias abaixo!

- De repente ficou quente
- Temperatura alta
- Alta umidade
- Vento fraco



Atenção principal para pessoas como !

- Não está acostumado com o calor
- Má condição física
- Falta de dormir
- Não tomou o café da manhã



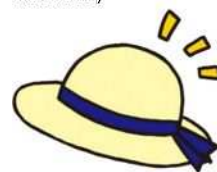
Entre outros

- Realizando corridas repetidas



Prevenção de Hipertermia

- 1 Evitar ficar longas horas brincando ou exercitando sob o sol escaldante;
- 2 Usar chapéu ao ar livre, procurar vestir roupas leves;
- 3 Usar sombrinha ao andar no calor e na ida e volta da escola;
- 4 Independente de ser dentro ou fora, nos horários de práticas esportivas e atividades, beber líquidos com frequência. (bebidas esportivas, soro caseiro, etc) e procurar dar pausas.
- 5 Quando sentir algo diferente que o habitual na condição física, parar a atividade esportiva e evitar esforço;
- 6 Ajustar o ritmo do cotidiano diário;
- 7 Fazer com que o corpo se acostume com o calor.



Caso tenha algum dos sintomas abaixo, suspeitar de Hipertermia e avisar o professor responsável ou adulto, tomando as devidas medidas adequadas.

【 Sintoma leve (grau I)】

- Tontura, vertigem ao levantar
- Formigamento das mãos e pés
- Dores musculares, câibras
- Mal estar

※ Tipos de sintomas da Hipertermia:

Sintoma leve (grau I)、Sintoma medio (grau II)、Sintoma grave (grau III)

Mesmo com sintomas leves, deve-se tomar cuidado pois os sintomas podem se agravarem !



Deve-se locomover para o local fresco, repor líquidos e sais.
Não ficar sozinho, procurar ficar acompanhado de alguém.

【Sintoma médio (grau II)】

- Dor forte de cabeça
- náusea, ânsia de vômito
- Corpo pesado, moleza no corpo
- Sente diferença física que o normal

Além do tratamento do sintoma leve, afrouxe as roupas e resfrie o corpo e principalmente resfriar em volta do pescoço, debaixo das axilas e na articulação coxo-femoral (bacia e fêmur, etc.

Caso a pessoa não consiga tomar água sozinha, e ou mesmo esteja inconsciente e os sintomas não melhorarem, imediatamente consultar um estabelecimento médico.



【Sintoma grave (grau III)】

- Não responde ao ser chamado
- Não consegue andar • correr em linha reta
- Ocorre convulsões por todo o corpo
- Inconsciência

Chamar a ambulância (ligar para 119), e levar até o estabelecimento médico. Até a ambulância chegar, deve realizar o tratamento de sintomas leve e medio.



- * Mesmo que esteja inconsciente, não force a beber água.
- * Quando você transpira, o sal sai do seu corpo junto com a água. Por isso é importante tomar e repor o sal.
- * A solução de reidratação oral suplementar (soro caseiro) também pode ser feita em casa. Em 1 litro de água, adicione 3 gramas de sal e 40 gramas de açúcar.
É uma boa ideia adicionar suco de limão para ajustar o sabor.

<Referencia> Ministério do Meio Ambiente "Manual de Saúde Ambiental Hipertermia 2022"

Materiais emitidos pelo Centro de Promoção Esportiva do Japão

Secretaria da Educação de Yokkaichi 「Manual de medidas e prevenção contra a Hipertermia」