

令和 2 年（2020 年）6 月 29 日

市町村（学校組合）教育委員会
学校保健主管課長 様

長野県教育委員会事務局
保健厚生課長

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた熱中症予防について（通知）

新型コロナウイルス感染症対策として、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] 手洗いや、「3 密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践することが求められています。

また、一斉休業による授業の再編成に伴い、夏休みが短縮され、加えて感染予防のためマスクを着用していることや、教室内の換気により室温が上昇すること等の状況も考慮すると、例年以上に熱中症の対策が必要となります。児童生徒への目配り声掛けにご留意いただくとともに、特に熱中症になりやすい児童生徒や、基礎疾患のある児童生徒への対応にご配慮願います。

つきましては、感染症対策を踏まえた「新しい生活様式」における熱中症予防について、下記の点に留意いただくよう、貴管下の学校に周知してください。

記

1 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

★身体的距離を保つ、近距離での会話を控えることなどに配慮した上で、適宜、マスクを外して休憩することも必要です。**熱中症も命に関わる危険があることを踏まえ、熱中症への対応を優先させてください。**

(1) マスクを外す場合の例

- ① 屋外で人と十分な距離（少なくとも 2 m 以上）が確保できるとき
- ② 児童生徒等が暑さで息苦しいと感じたとき（一時的に片耳だけかけて呼吸したりする）
- ③ 体育の授業中
- ④ 登下校時で人と十分な距離を確保できるとき

※マスクを外して活動する際は、口・鼻・目などの粘膜を触らないようにし、活動後は必ず手洗いを徹底する。また、外したマスクはマスクケースに入れる等配慮する。

(2) マスクを着用時の配慮

- ① 強い負荷の作業（炎天下の外掃除など）や激しい運動は避ける。
- ② のどの渇きに気付かないことがあるため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。

(3) マスクの着用が必要な場合の例（3 密を回避できない場面）

- ① 公共交通機関を利用するとき
- ② 近距離で会話・発声をするとき
- ③ 給食の配膳や調理を行う活動

- ④ 窓のない部屋での活動（放送室など）
- ⑤ 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（2020.6.16 Ver.2）より（右記）「感染症対策を講じてもおお感染のリスクが高い学習活動」で挙げられた活動

第3章 具体的な活動場面ごとの感染症予防対策について

1. 各教科等について

各教科における「感染症対策を講じてもおお感染のリスクが高い学習活動」として、以下のような活動が挙げられます（★はこの中でも特にリスクの高いもの）。

- ・各教科等に共通する活動として「児童生徒が長時間、近距離で対面形式となるグループワーク等」及び「近距離で一斉に大きな声で話す活動」（★）
- ・理科における「児童生徒同士が近距離で活動する実験や観察」
- ・音楽における「室内で児童生徒が近距離で行う合唱及びリコーダーや鍵盤ハーモニカ等の音楽器演奏」（★）
- ・園芸工作、美術、工芸における「児童生徒同士が近距離で活動する共同制作等の表現や鑑賞の活動」
- ・家庭、技術・家庭における「児童生徒同士が近距離で活動する調理実習」（★）
- ・体育、保健体育における「児童生徒が密集する運動」（★）や「近距離で組み合ったり接触したりする運動」（★）

2 日頃からの熱中症予防行動の徹底

(1) 暑さを避ける

- ① 登下校の時間・体育等は、暑い時間帯を避ける。
- ② 外出時は天気予報や「暑さ指数（WBGT）」を参考に無理のない範囲で活動する。

（WBGT は環境省ウェブサイトで提供：<https://www.wbgt.env.go.jp/>）

暑さ指数に応じた注意事項等				
暑さ指数 (WBGT) (°C)	乾球温度 (°C)	注意すべき生活活動の目安 (1)	日常生活における注意事項 (注1)	熱中症予防のための運動指針 (注2)
33以上	35以上	すべての生活活動でおこる危険性	熱中症警戒アラート発表	
31以上			高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31	31～35		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒 (激しい運動は中止) 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・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
25～28	28～31	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 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。
21～25	24～28	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給) 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。
21以下	24以下			ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソン等ではこの条件でも要注意。
<small>(注1) 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver. 3」(2013)より (注2) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」(2019)より、同指針補足 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。 運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。 ※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。 ○乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。</small>				
【運動時の対策】 スポーツ活動による熱中症は、適切な予防措置により防げるもの。 熱中症の発生には、環境の条件、運動の条件、個人のコンディションが関係する。				
① 環境条件を把握する				
② 状況に応じた水分補給を行う				
③ 暑さに徐々に慣れる				
④ 個人の条件や体調を考慮する				
⑤ 服装に気をつける				
⑥ 具合が悪くなった場合には早めに措置をとる				
⑦ 無理な運動はしない				
<small><参考文献：環境省「熱中症 環境保健マニュアル2018」「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2019」></small>				

(2) 衣服の調節

- ① できる限り、通気性の良い涼しい服装を心掛け、衣服の調節（制服等の配慮）
- ② 外に出る際には帽子などを活用

3 日頃の健康管理

(1) 体温測定、健康チェック

新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効

- (2) 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養
- (3) 少しでも体調に異変を感じた時の工夫

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 水分や塩分を補給し、濡れタオルや保冷剤などを使い、体温を下げる。

※急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要

(4) 身体が暑さに慣れるように、暑さに備えた体づくり（暑熱順化）

- ① 暑くなり始めの時期から適度に運動（「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）

※ただし、その際は水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施

(5) 生活習慣

- ① 食事の内容や水分摂取で予防する
 - ・主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べる
- ② 規則正しい生活
 - ・夜更かしをしない
 - ・早起きをする
 - ・朝食を食べる
 - ・のどが渇く前にこまめに水分補給
 - ・一般的には、食事以外に 1 日当たり 1.2L の水分の摂取が目安

4 エアコン使用について

（学校環境衛生基準 教室の温度の基準）

- ・17℃以上、28℃以下であることが望ましい
- ・温度のみでなく、相対湿度、気流等も考慮した総合的な対応

- (1) 環境条件及び児童生徒等の健康状態を観察した上で判断し、衣服による温度調節を含め、適切な措置を講ずる。
- (2) 室内温度と外気温の差は著しくしない（ビル管法等から、5-7℃以内がよいとされている）。
- (3) 温度感には、個人差があることに留意すること。
- (4) エアコン使用時の換気について
 - ・30分に1回以上、数分間程度、窓を全開する（引き違い窓は左右2カ所開けると効果的）。
 - ・角線上の2つの窓を開け、空気の通り道を作り換気する。
 - ・空気が淀み、流れが悪いとき又は、短時間で換気をしたときは、扇風機（サーキュレーターなど）を窓の近くで外向きに置き、空気を流しだすなど工夫する。

5 緊急対応時の対応

(1) 救急搬送が必要な場合

けいれん、ふらつき、めまい、吐き気など熱中症を疑う症状を呈し、又は、気を失っている場合は、応急手当を行うと同時に救急車を要請。また、症状が改善しない場合は、病院へ搬送する。

(2) 意識がある場合などで救急搬送が必要でない場合

新型コロナウイルス感染症との違いを判断できないため、涼しい場所に避難させ、衣服をゆるめて体を冷却し、水分補給で応急処置を行いながら、主治医又は学校医と受診等について相談・検討する。

(参考)

- ・ 熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635213.pdf>
- ・ 令和2年度の 熱中症予防行動の留意点 について
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635190.pdf>
- ・ 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 (2020.6.16 Ver.2)
https://www.mext.go.jp/content/20200616-mxt_kouhou01-000007426_01.pdf
- ・ 学校環境衛生管理マニュアル (H30 文科省) P33-36 より
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/07/31/1292465_01.pdf
- ・ 熱中症予防に留意した「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000640913.pdf>
- ・ 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.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/heat_illness_and_new_life_style_2006_21_blue.pdf
- ・ 政府インターネットテレビ (熱中症対策)
<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg9885.html>
- ・ 「学校の管理下における体育活動中の事故の傾向と事故防止に関する調査研究」-体育活動における頭頸部外傷事故防止の留意点-調査研究報告書 (独立行政法人日本スポーツ振興センター)
www.jpnsport.go.jp/anzen/Tabid/1651/Default.aspx
- ・ 熱中症を予防しよう (独立行政法人日本スポーツ振興センター)
www.jpnsport.go.jp/anzen/default.aspx?tabid=114
- ・ 学校の危機管理マニュアル作成の手引 (平成30年2月 文部科学省)

長野県教育委員会事務局 保健厚生課 保健・安全係

課長：宇都宮 純

担当：(環境・管理) 齋藤 善治 三井 将志 (食育) 高橋 和子

(保健) 小田切優美 佐藤 知子

電話：026 - 235 - 7444 (内線 4448) FAX：026 - 234 - 5169

E-mail hokenko@pref.nagano.lg.jp