

熱中症事故防止確認シート

部活名	熱中症指数計等を活用し、暑さ指数を確認します。							
	月	日	時	分	気温	湿度	暑さ指数	運動指針
					°C	%	°C	

【熱中症予防のための運動指針】

暑さ指数	21°C未満	21°C以上	25°C以上	28°C以上	31°C以上
運動指針	ほぼ安全 適宜水分補給	注意 積極的に水分補給	警戒 積極的に休息	厳重警戒 激しい運動中止	運動は原則中止

	確認事項	確認
練習計画・ 練習方法	1 生徒の能力や体力に配慮した段階的な指導計画に基づいた内容になっている。 【注】急に運動の強度を高めたり運動量を増やしたりするなど、過度な負荷がかからないように配慮。	
	2 運動の強度や運動量は、個々の生徒にとって適切な内容となっている。 【注】テスト明けや休み明けの活動開始日や体力のない1年生に対しては十分配慮。	
	3 暑くなる場合、暑い時間帯の回避、時間短縮、運動の強度や運動量の軽減等の配慮をする。 【参】「熱中症予防情報サイト」で暑さ指数の実況と予測を確認する。	
	4 無理のないペースでの集団走を行うなどの練習の仕方を工夫する。 【注】緊急時の対応に備え、生徒が孤立することなく、生徒間で体調の悪化に気づく体制づくりを	
活動前 (事前 指導)	5 軽装（ジャージ禁、着帽）、マスクを外す指示をする。	
	6 個々の生徒の健康状態を確認する。 【注】現在の体調を把握すると共に、朝食摂取や睡眠の状況を確認し無理をさせない指示を	
	7 活動前に水分補給をさせるとともに、活動中に適宜水分補給をするよう指示する。 【注】活動前に水分補給をしているか見届けを。活動中に水分補給ができる場所を複数設置し、その場所の周知を	
活動時	8 活動時体調不良が生じた場合は無理をせず、自ら活動を事態するように指示する。 【注】辞退するよう指示した場合でも、活動に競争の要素を取り入れると無理をしてしまう生徒もいる事を念頭に	
	9 緊急時における連絡体制について指示する。 【注】教師はその場を離れる事ができないので事前に生徒が職員室・保健室に教職員を呼びに行くよう指示を	
事故 発生時	10 個々の健康状態を把握し、緊急時に迅速に対応することができる体制が整えられている。 【注】健康状態の把握に努めると共に、体調悪化時には運動を中止するよう指示を	
	11 生徒が適宜水分補給をすることができる環境が整えられている。 【注】給水ポイントは、できるだけ複数設置を	
事故 発生時	12 迅速かつ的確に応急措置を講じることができる体制が整えられている。 【注】迅速に体温を下げる事ができるよう、水やぬれタオル、氷、アイスパック等の準備を	
	13 校内及び医療機関、保護者等に連絡することができる体制が整えられている。 【注】管理職、養護教諭や医療機関、保護者の連絡先をすぐに確認できるように	