熱中症予防・対策マニュアル

放課後等デイサービスセンターあした

1. はじめに

本マニュアルは、放課後等デイサービスセンターあしたにおける職員が、感染症等を的確かつ迅速に予防かつ対応するために必要な事項を定めて、利用児童（以下 児童）と職員の生命・健康を守ることを目的とする。

2. 子どもが熱中症になりやすい３つの要因

① 体温調節が未熟: 汗腺などが未発達で、体温調節が苦手
② 照り返しの影響: 身長が低いため、地面の照り返しを受けやすい
③ 自己管理が困難: 体調不良を自覚・表現することが難しい

3. 熱中症を防ぐには

① 熱中症警戒アラート（暑さ指数）をチェック
気温と湿度、暑さ指数（WBGT）をこまめにチェック。
特に、環境省の熱中症警戒アラートの情報を参考に屋外での遊びや散歩等を調整・中止を検討

表：WBGT 別の活動判断目安

WBGT（暑さ指数）	区分	活動目安
31 以上	危　険	外遊び・運動は原則中止（子どもは中止）。室内で涼しく過ごす。
28～31 未満	厳重警戒	活動を軽く・短く。こまめな休憩と水分/塩分補給、日陰確保。
25～28 未満	警　戒	積極的に休憩。直射日光を避ける。
21～25 未満	注　意	通常活動可。水分補給を意識し、体調変化に注意。

② こまめな水分＆塩分補給

種類	水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液など塩分やミネラルを常備する。
量	子どもの年齢や活動量に応じた、適切な量を飲ませる。
タイミング	のどの渇きを感じなくても、少量ずつ、こまめに水分補給する。 活動の前後や休憩時間には必ず飲ませる。（1 時間に 1 回）

③ 服装
- 素材：綿、麻など、通気性・吸湿性のよいもの
- 色　：淡い色（白、水色など）がおすすめ
- 帽子：つばの広い帽子で、直射日光をガード

④ 温度・湿度を管理
- 室内：エアコン等で 28℃以下、湿度 50～60%が目安
- 換気：窓を開け、空気の入れ替え
※事前準備として、エアコンの定期点検（整備、清掃）を実施すること

⑤　子どもの様子をしっかり観察

子どもの健康状態をこまめに観察し、熱中症の兆候を見逃さないようにする

・元気・機嫌：いつもより静か、ぼーっとしていないか
・食欲：朝食、昼食を食べたか（食欲）
・睡眠：前夜に十分眠れているか
・発汗・顔色：すでに顔が赤い、汗をかきすぎていないか

4. 子どもの熱中症を防ぐポイント

（1）顔色や汗のかき方を十分に観察する

顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、深部体温がかなり上昇していると推測できるので、涼しい環境下で十分な休息をとらせる。

（2）適切な飲水行動を学習させる

①運動前（ウォーミング・アップ時）に水分補給をし、発汗や高体温を避ける。その際、冷たい飲料を摂取することで、運動中の深部体温の上昇を抑え、発汗を防ぐ指導をする。

②暑い時期はのどが渇く前に飲むことや、こまめな給水の必要性を指導する。

（3）規則正しい生活をする

栄養バランスのとれた食事や運動、早寝早起きの大切さを指導し、保護者にも周知する。

5. 熱中症の応急処置と救急搬送の判断

熱中症が疑われる場合の対応は以下の通り

①　涼しい場所へ：　日陰や冷房の効いた室内へ
②　脱衣と冷却　：　衣服を緩め、濡れタオルや保冷剤で体（首、脇の下、足の付け根）を冷やす
③　水分の補給　：　経口補水液を補給（一時に大量の接種はしない）
④　救急要請　　：　意識がない場合は、ためらわずに 119 番通報
　　応急処置で改善しない、悪化する場合も 119 番通報

6. 保護者への連絡

症状が軽いようなら、状況を説明してお迎えに来てもらう。
状況を見ながら送り届ける。

7. 熱中症対策の法的責任とリスク

安全配慮義務違反	熱中症予防を怠ると、損害賠償責任が生じる可能性がある
業務上過失致死傷罪	重大な結果を招いた場合、刑事責任を問われる
その他のリスク	損害賠償、風評被害により、信頼低下などの可能性