

2026年度

危機管理マニュアル

その3 学校保健

宮崎第一中学高等学校

目次

30 運動前の体調チェック	3
31 運動部活動における頭頸部外傷等事故防止	3
32 熱中症の予防措置	4
33 食物アレルギー・アナフィラキシーの未然防止	5
34 応急手当等の留意点	7
35 その他について（弾道ミサイル発射時他）	9
36 感染症による出席停止の取り扱いについて	10

30 運動前の体調チェック

健診等で心疾患のハイリスク群とされた生徒でなくとも突然の心停止は起こることが明らかとなっている。万一の事態に備え、毎朝の健康観察時には生徒の体調を欠かさずチェックすることとする。

特に体育や部活動などの運動前には、チェック表を用いて体調をチェックする。

下記の項目を確認し、当てはまる場合はチェック欄に✓印を記入の上、担当教諭に提出すること。

運動前の体調チェック

氏名		記入日	年	月	日 ()
チェック欄	確認項目				
	睡眠不足になっている (前日の晩、よく眠れなかった等)				
	朝食を抜くなど、食事を取れていない				
	疲れがたまっている				
	熱がある (熱っぽい)、喉が痛いなど、風邪の症状がある				
	腹痛がある、下痢をしている				
	胸の痛み、息苦しさがある				
	手・足 (関節など) に痛みがある				
	その他、身体に痛みがある				
	暑さの中での運動は久しぶりになる				
その他、体調等に関して気になること等 (記入してください)					

31 運動部活動における頭頸部外傷等事故防止

頭頸部外傷への対応

すぐには立たせずに、意識障害の有無等をチェックします。意識障害が継続する場合は、直ちに救急車を要請する。また、脳振盪の一項目である意識消失 (気を失う) から回復した場合も、速やかに受診し医師の指示を仰ぐことが重要。頭部打撲の場合、その後、6時間くらいは急変の可能性があるため、帰宅後の家庭での観察も必要となる。頸髄・頸椎の損傷が疑われる場合は、平らな床に速やかに寝かせた後、意識の状態、運動能力 (まひ、筋力低下)、感覚異常 (しびれ、異常感覚)、呼吸の状態の4つを確認することが必要であり、動かさないで速やかに救急車を要請するのが原則。動かすことによって重症にしてしまう危険性があるので、できるだけ救急隊に搬送してもらおう。

<連絡手順>

その場にいた職員 → 担任 → 保護者へ一報 → 養護教諭 → 管理職

3 2 熱中症の予防措置

熱中症への対応について

けいれん、ふらつき、めまい、吐き気などは、熱中症を疑う症状です。意識を失っている場合は、すぐに救急車を要請し、同時に応急手当を行う。意識がある場合は、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をさせる。症状が改善しない場合は、病院への搬送が必要。

(1) 暑さ指数を用いた活動判断

暑さ指数(WGBT)を用いた評価を行い、下表に基づいて判断する。公益財団法人日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」

暑さ指数 (WGBT)	湿球温度 (注1)	乾球温度 (注1)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針 ^(注1)
31℃ 以上	27℃ 以上	35℃ 以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 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。 特に生徒の場合には中止すべき。
28～ 31℃	24～ 27℃	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） 激しい運動などの体温が上昇しやすい運動は避ける。頻回に休憩を取り水分・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℃	21～ 24℃	28～ 31℃	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十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、積極的に休憩を取り適宜、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取る。
21～ 25℃	18～ 21℃	24～ 28℃	強い生活活動で起こる危険性	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	18℃ 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・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(注1) 同指針補足 *乾球温度(気温)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。

(2) 熱中症防止の留意点

教育課程内外を問わず適切な熱中症の防止措置を取る。

環境の留意点	<ul style="list-style-type: none">● 直射日光、風の有無：直射日光の下での活動や風がない状態での活動を避ける。● 急激な暑さ：梅雨明けなど急に暑くなったときには注意する。
主体別の留意点	<ul style="list-style-type: none">● 体力、体格の個人差：肥満傾向の人、体力の低い人には注意する。● 健康状態、体調、疲労の状態：運動前の体調チェック、運動中の健康観察を行う● 衣服の状況など：衣服は軽装で透湿性や通気性のよい素材とし、直射日光は帽子で防ぐ。
運動中の留意点	<ul style="list-style-type: none">● 運動の強度、内容、継続時間：ランニング、ダッシュ繰り返しに注意する。また、プールは暑さを感じにくい但实际上には発汗しているため脱水を起こしやすい。● 水分補給：0.1～0.2%程度の食塩水やスポーツドリンク等をこまめに補給する。

(3) 生徒に対する熱中症に関する指導

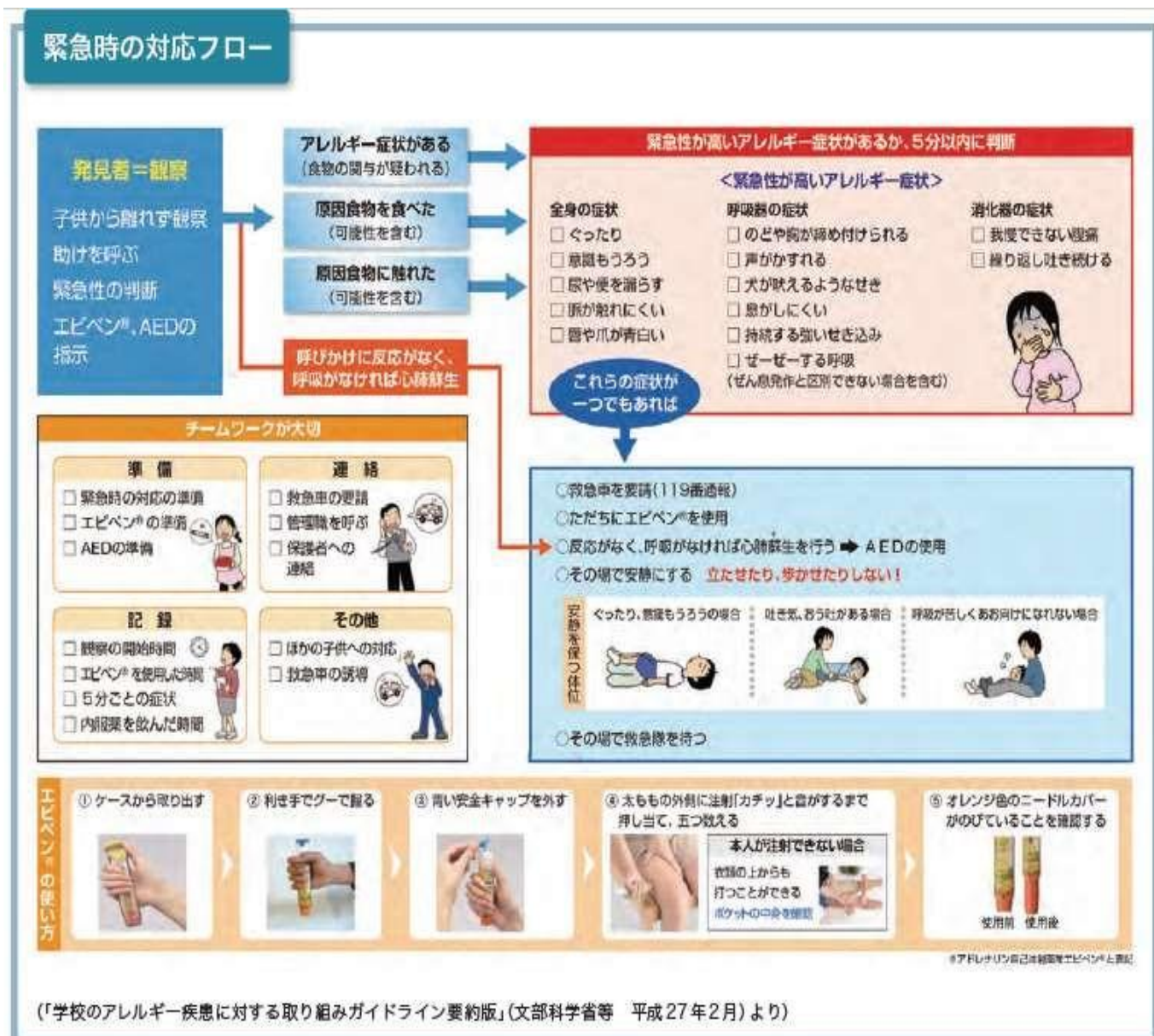
熱中症の未然防止に努め、暑い日には帽子を着用させる。こまめに水分を補給し、休憩を取るなど、熱中症防止のための対応を取ること。気分が悪い、頭が痛いなど、体調に異変を感じた場合は、躊躇なく申し出させる。

3.3 食物アレルギー・アナフィラキシーの未然防止

(1) 学校全体の組織的な食物アレルギーへの対応

アレルギー疾患により、緊急の対応を要する症状が現れることがある。特に、アナフィラキシーは短時間のうちに重篤な状態に至ることがあり、迅速かつ適切な対応が必要。いざという時に、適切な対応がとれるようにするため、エピペン®の使い方など、日頃から実践的な研修や訓練を実施しておく。入学前調査により、アレルギーや疾患に関する情報等を把握し、事故予防について協議し情報を共有する。

(2) 食物アレルギー対応に関する教職員の役割分担

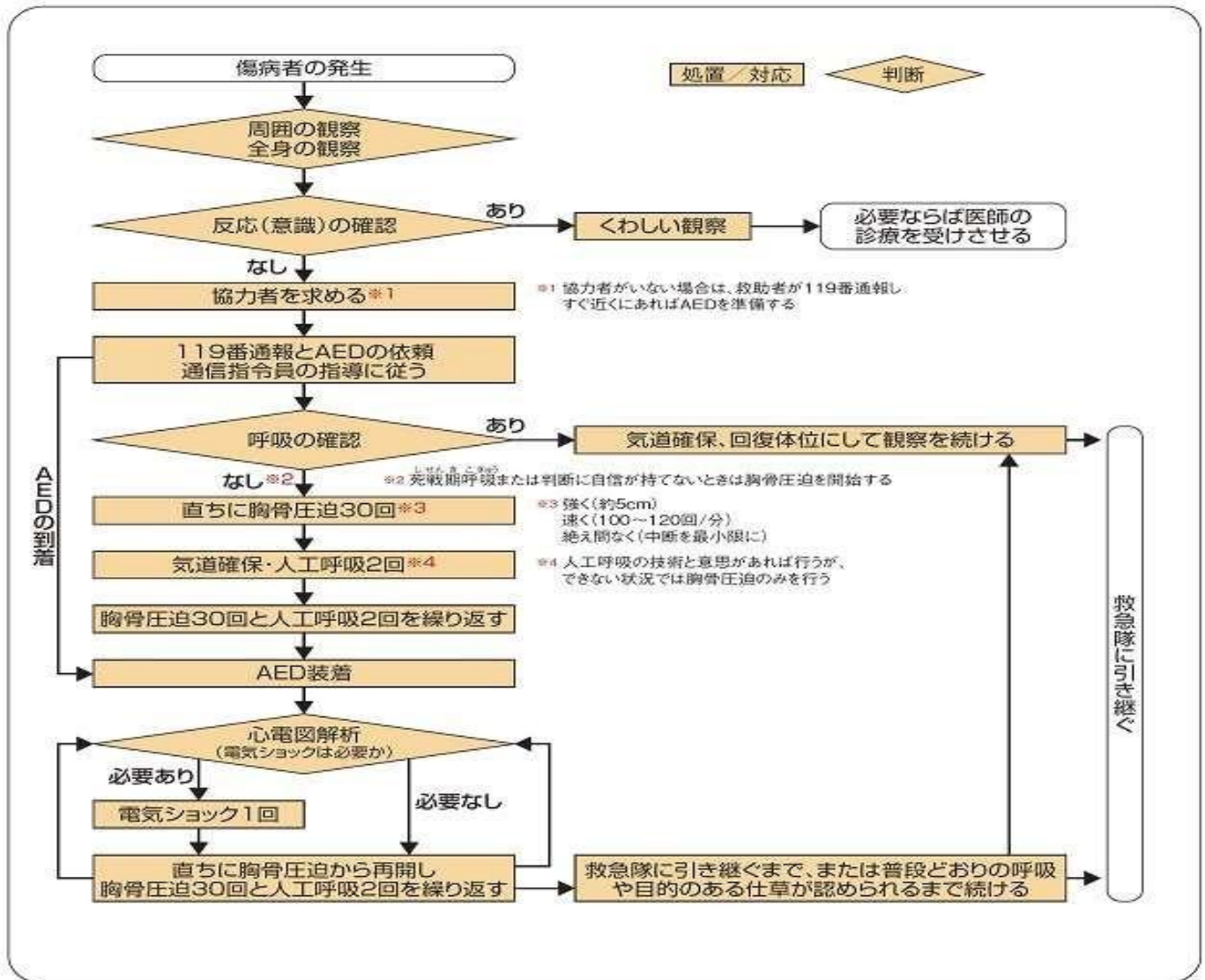


全教職員	<ul style="list-style-type: none"> * 食物アレルギーを有する生徒の実態や個別の取組プランを情報共有する。 * 緊急措置方法等について共通理解を図る。
学級担任	<ul style="list-style-type: none"> * 食物アレルギーを有する生徒の実態や個別の取組プラン、緊急措置方法等について把握する。 * 個別面談をマニュアルに定められた者と一緒に行う。
養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> * 食物アレルギーの把握や個別プラン、緊急措置方法等(応急処置、連絡確認等)を立案する。 * 個別面談をマニュアルに定められた者と一緒に行う。 * 主治医・学校医・医療機関との連携を図り、応急措置の方法や連絡先を事前に確認する。

3.4 応急手当等の留意点

(1) 初期対応

突然倒れた場合は「119番」に通報し救急車が到着するまで間、心肺蘇生等の一次救命処置が求められます。事故等の態様によっては救命処置が一刻を争うことを理解し、行動しなければなりません。



救急車を手配するために119番通報をすると、消防の通信指令員から電話口で指示や指導が受けられるため、心停止かどうかの判断に迷ったり、胸骨圧迫のやり方などが分からない場合は、119番通報した際に電話を切らずに指示を仰ぐようにします。

- 被害生徒等の生命に関わる緊急事案は、管理職の報告よりも救命処置を優先させ迅速に対応する。
- 教職員は事故状況や被害生徒の様子に動揺せず、不安を軽減するように対応する。
- 応急手当を優先しつつ、事故等の発生状況や事故等発生後の対応及びその結果について、適宜メモを残すことを心掛け、一段落した時点でメモを整理する（応援教職員に記録担当の役割を指示する。）

(1) AED の設置場所

- ①第1職員室内 ②第2職員室内 ③体育館入口 ④寮内

(2) 一次救命処置 (BLS) について

「人が倒れている」 近づくその前に

- 周囲の安全を確認する(2次事故防止)
- 傷病者の状態を確認する(大出血の有無など)

1 意識を確認する

- 肩を叩いて、声をかける



2 協力者を求める

- 119番通報とAEDの手配をお願いする



3 呼吸をみる

- 10秒以上かけないで、胸とお腹をみて、普段どおりの呼吸があるかを確認する



※死戦期呼吸を普段どおりの呼吸と間違えないようにする

4 胸骨圧迫を30回

- 「胸の真ん中」を手掌基部で垂直に押し下げる
- 圧迫の深さは「少なくとも5cm」
- 圧迫の速さは「少なくとも100回/分」
- 圧迫は「強く・速く・絶え間なく」を意図する



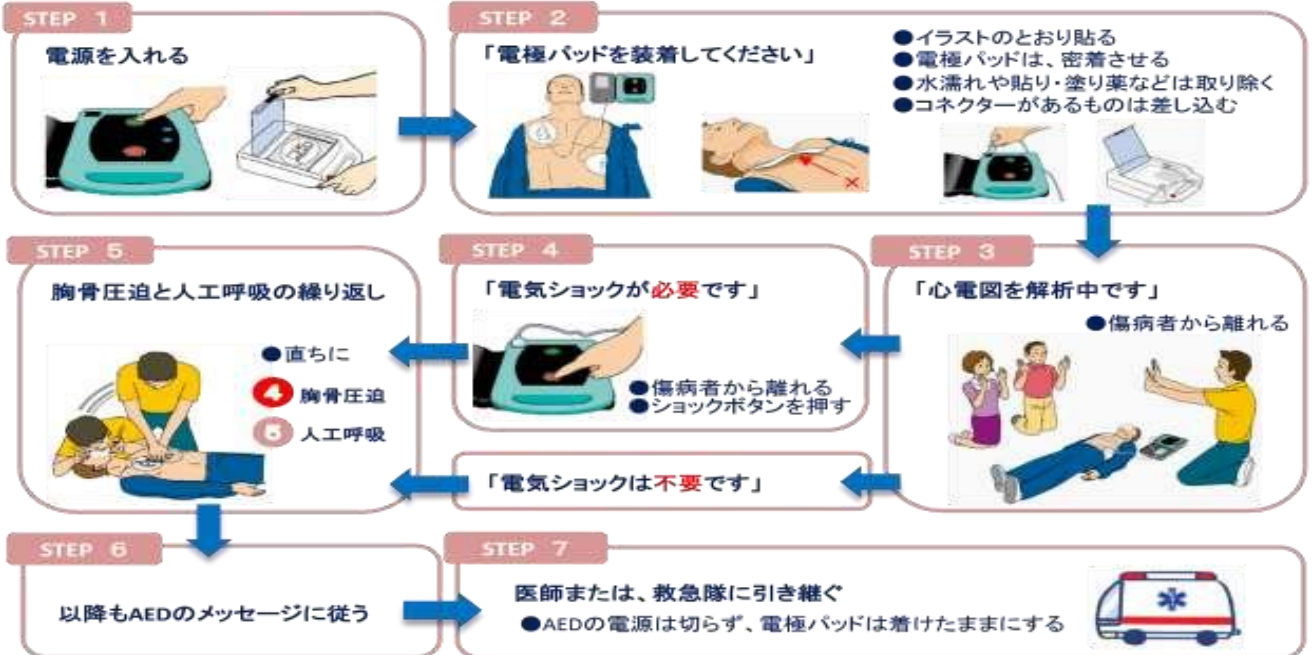
5 できれば、人工呼吸を2回

- 気道を確保する(頭部を後ろに下げて、あご先を上げる)
- 鼻をつまんで口を覆い、胸が上がるのがわかる程度吹き込む
- 1回の吹き込みに約1秒かける
- 吹き込んだら、つまんだ手と口を離す



6 メッセージに従ってAEDを使う

※AEDのメッセージは、機種により若干の違いがある



※ 注意

《死戦期呼吸》心肺停止が起こった直後には「死戦期呼吸」(しゃくりあげるような呼吸が途切れ)になる呼吸のことと呼ばれる呼吸が見られる場合もあります。救命処置においては、意識や呼吸の有無が「分からない」場合は、死戦期呼吸である可能性にも留意して、速やかに心肺蘇生と AED 装着を実施する必要があります。

35 その他について

1 インターネット上の犯罪被害への対応について

学校においては、犯罪被害の未然防止及び問題の早期発見・被害防止のために、最新事例（警察庁ウェブサイト等を参照）の把握や情報モラル教育の充実に努めるとともに、被害があった場合は、警察、法務局・地方法務局にすぐに相談できるよう、体制の構築をしておくことが必要です。また、保護者に対しては、生徒がトラブルに巻き込まれないようするために、携帯電話等の「フィルタリングサービス」の必要性について指導をすることなどを通して、保護者と生徒が一緒に考える機会を作るように案内することも大切です。

【被害事例】

- 自撮り画像の送信
- 危険な出会い

【加害者にもならない】

加害者にならないよう、他者の権利を尊重し、情報社会での自らの行動に責任をもち、適切に判断・行動できる力を身に付けさせることも大切です。

<指導ポイント例>

- ◆ 人を傷つける書き込みは、人権侵害であり、犯罪になることもある。
- ◆ 自らの投稿で他人に損害を与えれば、損害を賠償する責任を負うこともある。

2 弾道ミサイル落下時の行動について

- 弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾します。
- ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、Jアラートを活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。

① 速やかな避難行動

② 正確かつ迅速な情報収集

【Jアラートの例】

直ちに非難。直ちに非難。直ちに建物の中、又は地下に避難してください。ミサイルが●時●分頃、●●県周辺に落下するものとみられます。直ちに避難してください。

メッセージが流れたら、直ちに以下の行動をとってください。

【屋外にいる場合】

- 近くのできるだけ頑丈な建物や地下街などに避難する。
- 近くに適当な建物がない場合は、物陰に身を隠すか地面に伏せて頭部を守る。
(口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上に避難する。)

【屋内にいる場合】

- できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動する。
(換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。)

～行政からの指示に従って、落ち着いて行動してください～

詳細については、国民保護ポータルサイト (<http://www.kokuminhogo.go.jp/>) をご覧ください。

3.6 感染症による出席停止の取り扱いについて

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザに係る出席停止の期間及び申請等については下記のとおりとします。

1 本人が罹患した場合

◇新型コロナウイルス感染症陽性の場合 ●は出席停止日

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
●	●	●	●	●	●	登校可

※7日以上症状が続く場合は学校にお問い合わせください。

◇インフルエンザ陽性の場合 ●は出席停止日

※インフルエンザの場合は5日間の自宅療養に加え、解熱が条件となります。

解熱した後に再度発熱した場合は、最後の発熱日で判断となります。

発症日 (発熱日)	1日目	2日目	3日目 ● 解熱	4日目	5日目	6日目登 校可		
●	●	●	●	●解熱	●解熱 1 日目	●解熱 2 日目	7日目 登校可	
	●	●	●	●	●解熱	●解熱 1 日目	●解熱 2 日目	8日目 登校可

2 本人が発熱等の症状がでた場合の対応について

◇新型コロナウイルス感染症が疑われる場合 病院診断もしくは抗原検査、PCR 検査の結果が判明するまでは出席停止として取り扱います。

◇インフルエンザ罹患のみが疑われる場合

すみやかに病院受診をし、診断までは出席停止として取り扱います。

陰性の場合は翌日から欠席扱いとなります。

出席停止として取り扱う場合の申請等について

◇新型コロナウイルス感染症罹患の場合

学校に連絡の上、原則として学校指定の申請書にお薬の説明書（またはお薬手帳等のコピー）をあわせて提出してください。

◇インフルエンザ罹患の場合

原則として、お薬の説明書（またはお薬手帳等のコピー）を提出してください。

感染症に関する出席停止申請書

宮崎第一高等学校 () 科 () 年 () 組 () 番

氏名 _____

受診日 _____

診断名 _____

注)

- ・出席停止期間は、欠席日数には入りません。
- ・陰性の場合 受診した日までを出席停止として取り扱います。
- ・保護者の方による記入で結構です。

医療機関受診後にお薬の説明書またはお薬手帳等のコピーと一緒にご提出ください。

感染症に関する出席停止の対象

※該当する項目にチェック してください。

- ア 本人に発熱等、風邪症状（のどの痛み・咳・下痢など）、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）があり、受診・検査を受けた。
- イ 本人が受検もしくは受診後、感染者となった

上記の「感染症に関する出席停止の対象」に該当するため、
必要な期間を欠席いたしましたので報告いたします。

出席停止申請期間

令和 年 月 日 ～ 令和 年 月 日

令和 年 月 日

保護者氏名 _____ 印