

熱中症を防ぐ
～夏の暑さに負けないで！～

1. 学年 第4学年

2. 授業づくりの視点

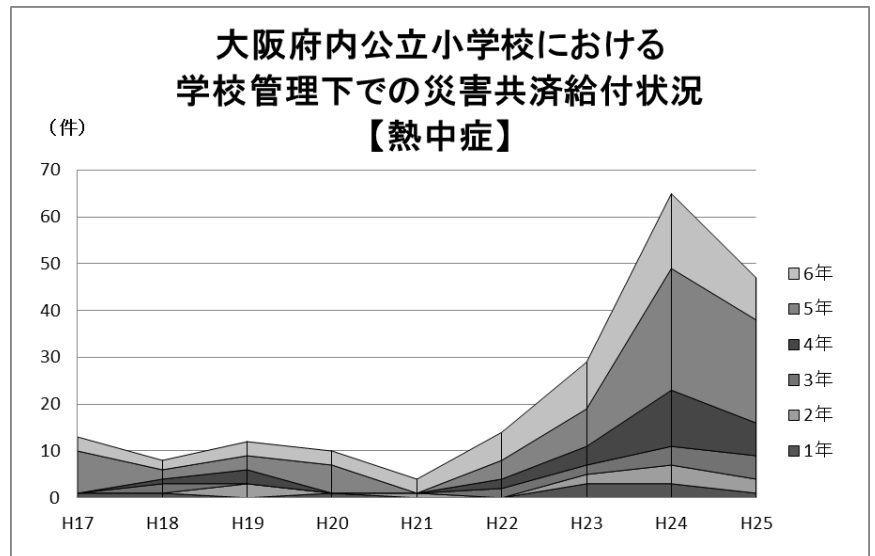
(1) 教材分析

近年、熱中症による患者の発生は急激に増加している。熱中症とは、暑熱環境下で生じる障害の総称である。

政府は、熱中症の予防と対処法について普及啓発するため、平成25年から、7月を「熱中症予防強化月間」と定めた。

従来の学校現場での熱中症事故とは、中学校や高校の1年生が、運動部の激しい練習の中で発症するという事例が多かった。しかし最近では、激しい活動ではなくても、日常生活の中で発症する事案が増えている。

小児においては体温調節機能がまだ十分に発達しておらず、成人よりも熱中症のリスクは高くなる。ただ教室で座って授業を受けているだけでも、熱中症は起こりうる。小学校現場でも、これまで以上に対応を見直していく必要があると考える。

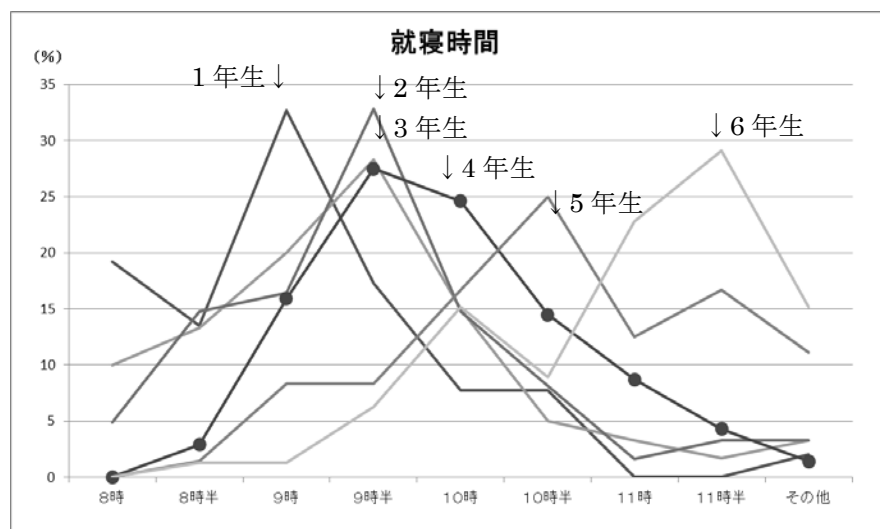


(2) 児童の実態

事前に実施したアンケートの結果では、「熱中症になったことがある」と答えた児童はほぼ学年が上がるごとに増えており、4年生児童では23.6%がなったことがあると答えていた。その軽重のほどは不明であるが、少なくとも1/4近くの児童が、熱中症の症状に実体験を持ってイメージできていると考えられる。

また、「今日の昼休みは運動場・ピロティ・芝生広場で遊ぶ予定だ」と答えた4年生児童は51.9%で、これは全学年で一番高い割合であり、外で元気に遊んでいる様子が見える。

一方で、2, 3, 4年生の就寝時間は9時半が多数派であったが、4年生から就寝時間が遅くなり始めていることがわかる。体を動かして疲れているであろうに、減りつつある睡眠時間でリカバーできているのか心配である。



熱中症になる児童は、たいてい暑さ

以外の要因を持っている。病み上がりであったり、下痢気味であったり、睡眠不足であったりする。また、水筒を持ってきていなかったり、持ってきても喉の渇きを感じないのか、あまり飲んでいない児童もいたりする。

アンケート結果でも、家に帰るまでに4年生児童の43.3%は水筒の中身がまだ残っていると答えている。この暑さの中で、10前後の水筒の中にまだ残っているということは、脱水状態にある可能性が高い。

自分の体調には敏感に感じ取り、その不調を訴える力は大切である。言い出せなくて我慢してしまったり、自分の体調に対して鈍感で無頓着であったりすると、重度の熱中症になってしまう恐れがあるからである。

しかし現実には、気温が上がってくると、保健室では熱中症の対応の難しさに悩まされる。休み時間、めいっばい外で遊び、授業開始のチャイムが鳴ってから保健室へやってきて、赤い顔でひどく汗をかき、頭痛や体調不良を訴える児童が少なからずいる。「暑熱環境下」で「激しい運動」をして「体調不良」があれば、熱中症が疑われるが、「暑い！しんどい！スポーツドリンクちょうだい！」と言われると、対応に苦慮する。学校という集団生活の中では、少々疲れても最後までやり通す忍耐強い子は評価し、すぐに根を上げて休もうとする子へは叱咤激励して頑張らせてやりきる力をつけさせたいと考える。しかしその対応は熱中症への対応と矛盾してしまう。肥満の人や普段から運動していない人も熱中症のハイリスク群であるが、運動嫌い、運動苦手と推測されるその児童の、体育授業中の訴えもまた然りである。そもそも熱中症にならないように、児童も自分の行動を見直し、適切に予防できるように働きかけていく必要があると考える。

(3) 指導にあたって

熱中症の発症には、環境条件（気温、湿度、気流、輻射熱など）だけでなく、からだの状態（体調、年齢、性別、持病、体型、服装、睡眠、栄養、暑熱順化の程度など）と、その人の行動（活動強度、運動への慣れ、運動持続時間、休憩・水分補給頻度など）が大きく影響を及ぼしている。熱中症は生命の危険をも脅かしかねない一方で、適切な予防によりそのリスクを減らすことができる。

昨年度は5年生に、体温調節のメカニズムと経口補水液の紹介、熱中症発症のメカニズムについて指導を行った。また前年の気象条件と活動内容と保健室来室者数から、熱中症のリスクを予知し予防する力をつけるねらいで熱中症予防の授業を行った。体育館や運動場に設置したWBGT計を児童も確認できるようにすることで、熱中症のリスクマネジメントを児童自らがを行い、運動会の練習シーズンに計画的に水分補給するなど活動の見通しを持った自己の体調管理へと結びつけた。しかし本教材の熱中症は、その発症メカニズムや症状など、知識として知るには複雑で多岐にわたるため、小学生には難しすぎるのが、指導する上での難点である。

子供は楽しいことには夢中になり、幼いほど先の見通しは持てなくなる。熱中症＝冷却・スポーツドリンク、といったイメージから一度離れて、そもそもどうして熱中症になってしまったのかということを考え、個人が予防する大切さへと意識を変えていきたい。そこで本時では、一つ学年を下げ、体調管理によって熱中症を予防できるということを、すごろくを作る活動を通して、楽しく取り組む。そのうえで、次時で熱中症の応急処置について学び、保護者から離れて行動する機会が増える4年生でも、熱中症になった友達にしてあげられる処置を身につけさせたい。

3. 評価規準表

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
自らの生活を見直し、目標を立てることで、熱中症を予防しようとする。	なぜ熱中症になったのかその原因を探るために、どのような情報が必要なのか考えている。	熱中症への応急処置を身につけ、実践しようとする。	熱中症の症状や予防法、応急処置の方法について理解したことを言ったり書いたりしている。

4. 指導計画（全2時間）

- 第1次 夏の暑さに負けないで！（予防について） 1時間…本時
 第2次 もしかして熱中症？！（応急処置について） 1時間

5. 本時について

（1）目標

○熱中症を引き起こす要因には、暑さだけでなく体の調子や行動も関係していると知ること、自分の体調を自分で管理し適切に予防しようとする力を養う。

（2）展開

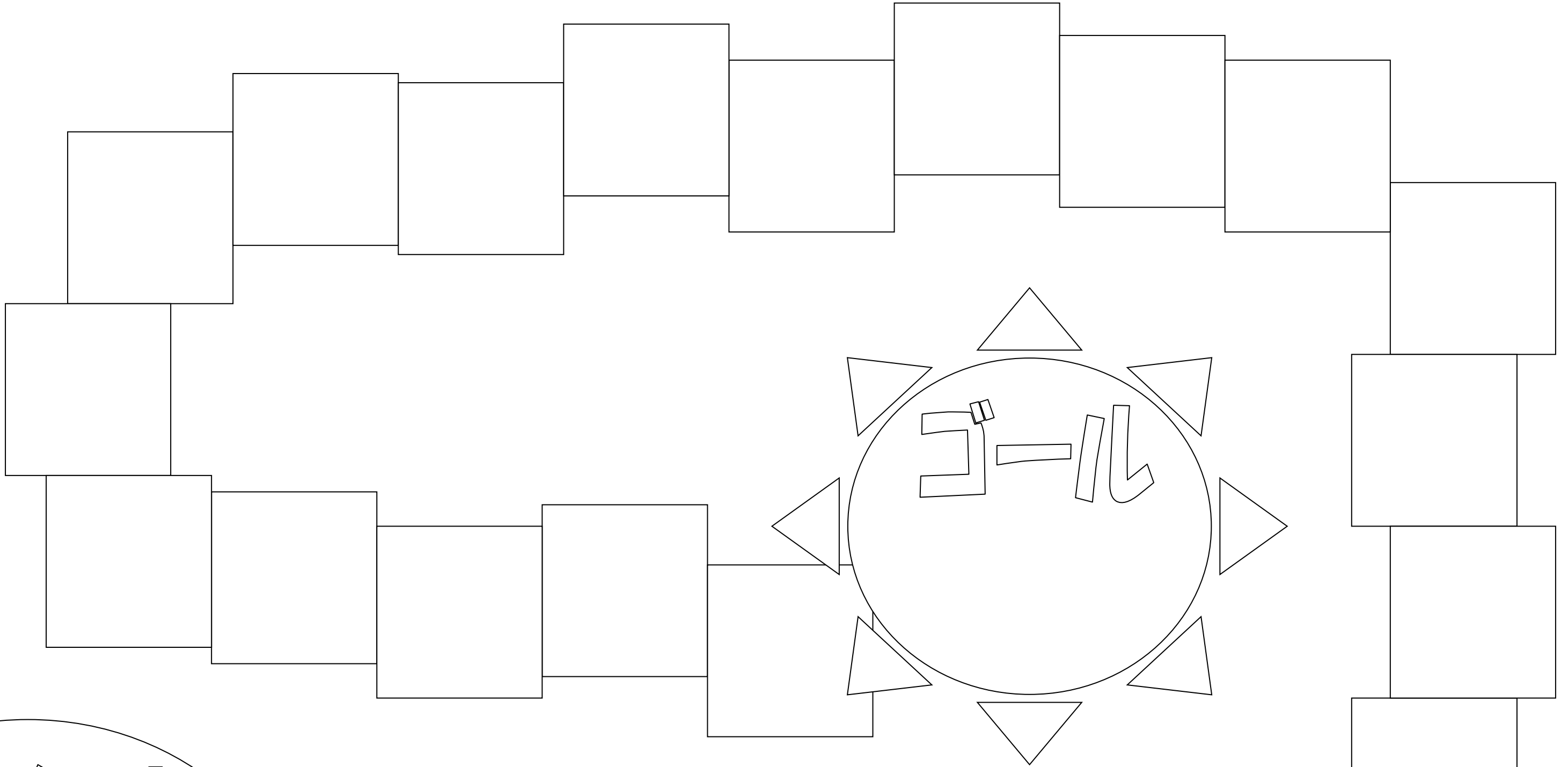
学習課程	学習活動および内容	「指導言」 ○指導上の留意点	評価の観点
かまえる	1. うずくまっている子のイラストを見て、状況を考える。	「この男の子は、一体どうしたのでしょうか？」 ○イラストを見て、どんな理由で体調が悪くなったのか想像させる。 ・吐きそう ・頭が痛い ・お腹が痛い ・しんどい ・熱中症 ・めまいがする ・ボールが当たった	
のぞむ	2. 熱中症の症状を知る。	「熱中症の症状にはどのようなものがありますか？」 ○症状を書いたカードを黒板に貼り、熱中症の症状は多様であることに気付かせる。 ・ひふがかわく ・吐き気、吐く ・頭痛 ・腹痛 ・意識不明 ・疲れ、だるさ ・全身けいれん ・めまい ・筋肉痛 ・顔が赤い ・顔が蒼い ・ひふが熱い ・意識もうろう ・発熱 ・気持ち悪い ・手足がしびれる ・たくさんの汗 「風邪などの症状とは何が違うのですか？」 ○暑さが原因で生じていることを確認する。 ・細菌やウイルスに感染したわけではない ・暑くて脱水症状を起こしている	

ひらく	3. 問診のやり取りを想定し、自分ならどんな質問をするか考える。	<p>「あなたが保健室の先生だったら、何を質問しますか？」</p> <p>○問診の内容から、熱中症が暑さだけではなく、本人の体調や行動も関係していることに気付かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今どんな症状ですか。 ・何時に寝ましたか。 ・朝ごはんには何を食べましたか。 ・いつから具合が悪くなりましたか。 ・何をしているときでしたか。 ・水筒のお茶は飲みましたか。 ・帽子はかぶっていましたか。 	熱中症の原因を探るために必要な情報を考えることができる。【思考・判断・表現】
ふかめる	4. 熱中症を身近に感じ、それを予防するための目標を立て、熱中症予防すごろくを作る。	<p>「自分は熱中症になると思いますか？」</p> <p>○自分にも起こりうる可能性があることを意識させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ならないと思う。 暑さになれているから。 しっかり水分補給しているから。 暑い場所で遊ばないから。 ・なると思う。 授業中はお茶を飲みにくいから。 前もなったことがあるから。 <p>「自分の生活を振り返って、熱中症を予防するための目標を立てましょう。」</p> <p>○ワークシートに複数の目標を立てさせる。</p> <p>「立てた目標を、すごろくのマス目に入れましょう。」</p> <p>○すごろくの見本を提示し、一人1枚ずつすごろくを作成させる。</p>	
ふりかえる	5. 自分のすごろくを発表する。	<p>「自分の書いたマス目を1つ紹介してください。」</p> <p>○友達の見聞を聞き、自分のすごろく作成のヒントにする。</p>	自分の生活と結びつけて熱中症予防の目標を立て、活動に取り組んでいる。【関心・意欲・態度】

参考文献

『熱中症 環境保健マニュアル2014』環境省

名前 ()



スタート

