

学校教育DVD

文部科学省選定

中学生・高校生・指導者向け  
DVD 約20分

監修：東京女子体育大学 教授  
元文部科学省スポーツ・青少年局体育官 戸田 芳雄  
指導：横浜国立大学 教授 田中 英登

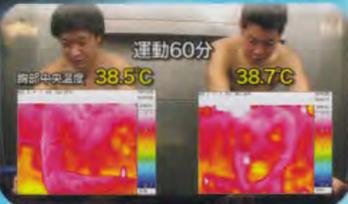
スポーツ事故を防ぐ



今日も熱中症ゼロへ！



スポーツ時の熱中症事故、  
絶対に起こさない！



### 企画意図

学校は、健全な心身を育む場。とくに体育の授業やスポーツのクラブ活動は、青少年の心身育成に多大な効果があることは明らかです。しかし一方で、時として生命に危険を及ぼすような重大事故が発生することもあります。関係する教師や指導者は、その危険性を十分に把握し、正しい教育、指導を徹底的に行う必要があります。

この作品は、スポーツ中の事故の中で「熱中症事故」について取り上げており、スポーツ時の熱中症はどのようにして起こるのかを解説、症状別に適切な応急処置の方法を提示します。また、指導者の立場で配慮すべきことを示します。

スポーツや体育活動に取り組む中高生とその指導者に本作品を視聴してもらい、学校内で起こる熱中症事故をなくしていくことを目指しています。

映学社作品

中学生・高校生・指導者向け  
約20分

スポーツ事故を防ぐ 今日も熱中症ゼロへ！

作品の概要

■軽視は禁物！スポーツ時の熱中症

「熱中症は夏のスポーツではよくありがちなこと」などと軽く考えてはいけない。時には生命を危険にさらしたり、重い後遺症が残ったりして、生涯苦しむこともある。スポーツにおける熱中症について、さまざまな角度から考えてみよう。

■熱中症はどのようにして起こるのか

スポーツ時に熱中症がどのようにして起こるのかを、横浜国立大学田中研究室が行った実験から探る。気温が高い時に持続的な運動を行った場合どのくらい汗をかくのか、どのくらい体温が上がるのか、また水分補給は身体にどのような影響をもたらすのかを検証していく。

■熱中症の種類と応急処置のポイント

○熱失神…

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったときや運動後などに起こり、めまいや失神などの症状が見られる。処置としては涼しい場所で足を高くして寝かせる。通常は安静にしているとほどなく回復する。

○熱けいれん…

大量に汗をかき、血液中の塩分が足りなくなったりときに起こるもので、足や手、腹部などの筋肉がけいれんを起こし、痛みを伴う。日陰で休ませ、塩分を含んだスポーツドリンクや生理食塩水などを補給すると回復する。

○熱疲労…

汗が大量に出たことによる脱水症状と、皮膚血管の拡張で血液の循環が十分に行われなくなり、脱力感や倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状

が現れる。処置としては涼しい場所まで連れて行き、身体を冷却するとともに、スポーツドリンクなどで水分補給を行う。水分と塩分を補給すれば通常は回復するが、嘔吐などで水が飲めない場合は、点滴など医療機関の処置が必要になる。

○熱射病…

熱疲労がさらに重篤になり、意識障害、または昏睡状態となって多臓器不全に陥り、失命したり、助かっても重い後遺症が残ることがある。まず意識がはっきりしているか確認し、応答が鈍かったり、意識がなかったりしたらすぐに救急車を呼ぶ。熱射病の場合は一刻も早く身体を冷やすことが重要であるため、救急車が来るまでに衣類を脱がせ、氷や冷たい濡れタオルを首筋や腋、太ももの付け根などに当て、風を送り身体を冷やすといった処置が必要となる。

■スポーツ時の熱中症を予防するためには

指導者は、蒸し暑いときや急に気温が上がったときには「熱中症が起こるかもしれない」という前提に立ち、運動時間を短くする、休憩をこまめにする、水分補給を行わせるといった指導を確実に行う。学校に湿球黒球温度(WBGT)計を備え、ガイドラインに沿ってスポーツ活動を行うと効果的だ。また、常に児童生徒の健康状態や特性をしっかり把握しておき、睡眠・食事をしっかりとるように指導し、体調が悪いときには休ませることが大切である。

指導者がもっとも大切にすべきことは、生徒の安全であることを忘れてはならない。

ライブラリー価格 ¥65,000+税  
学校価格(中学校・高校のみ) ¥33,000+税

監修 東京女子体育大学 教授  
元文部科学省スポーツ・青少年局体育官 戸田 芳雄

指導 横浜国立大学 教授 田中 英登

企画・制作統括 高木 裕己 制作 北西 洋一  
脚本・演出 細見 吉夫 ナレーター 一色 令子  
撮影 渡邊 忍 コーディネーター 斎藤 晃顕

制作・著作/株式会社 映学社

■DVD [カラー]

■2017年・映学社作品