

熱中症対策ガイドライン



令和6年 5 月

袖ヶ浦市教育委員会

はじめに

近年、高温化の傾向がみられ、日常生活環境における熱中症が問題となっています。更にここ数年は、想定外の災害級の暑さも生じており、これまでの対応に加え、更なる対策も必要となっています。そこで、教職員が熱中症に対して、迅速かつ適切な行動がとれるよう、熱中症の予防措置及び発生時の対応をまとめた本ガイドラインを策定いたしました。

なお、本市では、令和6年4月に改訂された「学校における熱中症対策ガイドライン」（千葉県教育委員会作成）に準じて対策を行っていきます。

【目次】

1 熱中症について

(1) 熱中症の症状及び重症度分類	P 1
(2) 熱中症になりやすい条件	P 2
(3) 暑さ指数(WBGT)について	P 2
(4) 熱中症アラートについて	P 3

2 熱中症の予防措置

(1) 基本的予防措置	P 4
(2) 実践的予防措置	P 5
① 授業日の対応	P 6
② 体育・運動活動時以外の対策	P 7

3 熱中症発生時の対応

(1) 熱中症発生時の応急処置	P 8
-----------------------	-----

4 事故後の対応

P 9

5 夏季における休業日等の取り扱いについて

P 9

【参考例1】熱中症発症時の状況記録用紙	P 10
---------------------------	------

【参考例2】各校での対応例	P 11
---------------------	------

【参考例3】暑さ指数測定記録簿・休み時間における熱中症対応	P 12
-------------------------------------	------

【参考例4】休日等健康観察表	P 13
----------------------	------

【参考例5】スポーツ活動時の身体冷却について	P 14
------------------------------	------

1 熱中症について

熱中症とは、高温多湿な環境に私達の身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。熱中症は、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し死亡率が高くなります。熱中症の危険を正しく理解し、学校の管理下で起こる熱中症事故を予防する必要があります。

- ・死に至る可能性がある病態です。
- ・予防法を知って実践することで、防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

(1) 熱中症の症状及び重症度分類

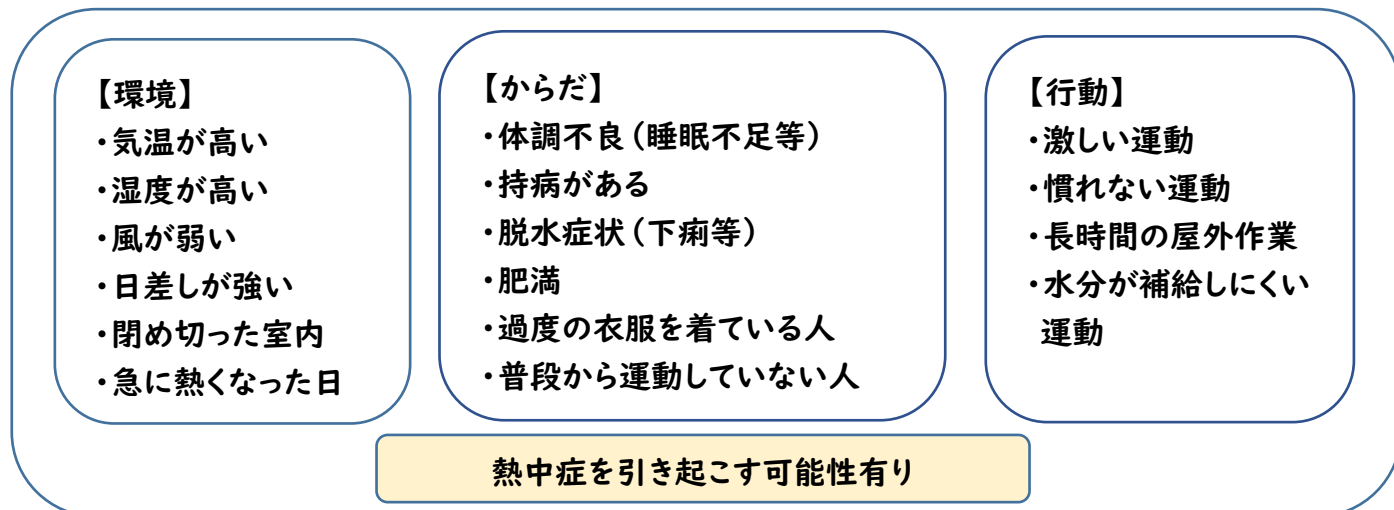
	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
軽症 (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 →冷所での安静、 体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK
中等症 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS≤1)		医療機関での診察が必要→体温管理、 安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときには点滴にて)	熱疲労	中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送(周囲の人が判断)
重症 (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) (D)血液凝固異常(急性期DIC診断基準(日本救急医学会)にてDICと診断)⇒Ⅲ度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理 (体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

引用「日本救急医学会熱中症分類改定・学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き 令和3年5月環境省・文部科学省」

- ・各重症度における症状は、よく見られる症状であって、その重症度で必ずそれが起こるというものではありません。
- ・熱中症の病態(重症度)は対処のタイミングや内容、患者側の条件により刻々と変化します。特に意識障害の程度、体温(特に、体表温)、発汗の程度等は、短時間で変化の程度が大きいので、注意して観察する必要があります。

(2) 熱中症になりやすい条件

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、輻射熱、気流等）及び、行動（活動強度、持続時間、休憩等）とからだ（体調、年齢、暑熱順化の程度等）の条件が複雑に関係します。そのため、条件にあてはまる環境や体調不良者は、特に注意して観察する必要があります。



(3) 暑さ指数(WBGT)について

① 暑さ指数(WBGT)とは

熱中症に関連する気温、湿度、日射・輻射(ふくしゃ)、風の要素をもとに算出する指標として、暑さ指数(WBGT)があり、特に、高温環境の指標として運動時の予防措置に用いられています。単位は気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数(WBGT)が28℃以上で、熱中症のリスクがあがると言われています。

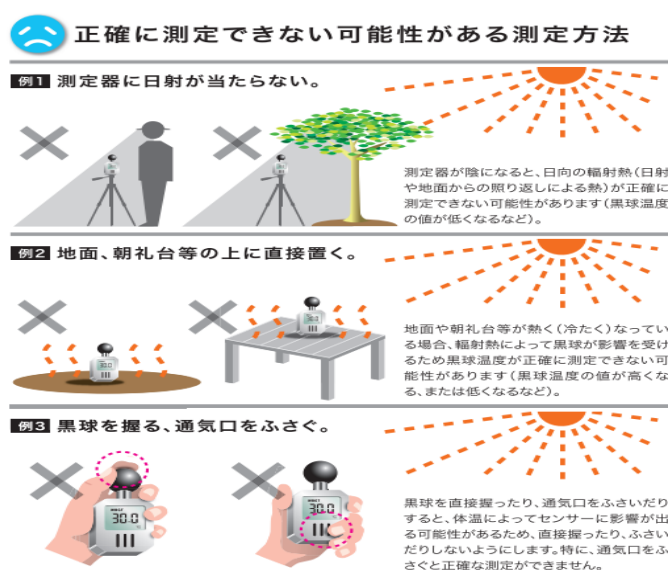
なお、本ガイドラインでは、気温との混同を避けるため、暑さ指数についての単位の摂氏度(℃)を省略して記載します。

② 暑さ指数計による測定

暑さ指数計は、正しく計測する必要があります。また、活動前だけでなく、活動中も適宜測定し、確認し、できるだけ、記録に残します。常に計測する習慣を持つことが大切です。記録をすることは、自分達を守ることに繋がります。

【測定する時間等】

- ・活動前には必ず活動場所で計測し、数値を確認、できる限り記録する。活動中も同様とする。
- ・校外学習の出発時、学習活動前、活動中も計測・確認、できる限り記録する。
- ・部活動など長時間活動する場合には、気象の変化に注意しながら、活動中適宜、計測・確認する。



引用「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き 令和3年5月環境省・文部科学省」

(4) 熱中症アラートについて

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想される際に、環境省・気象庁で新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報提供のことを言います。気づきを促すものであるため、一度発表した熱中症警戒アラートは、その後の予想を下回っても取り下げはしません。熱中症警戒アラート、特別警戒アラートは、気象庁の防災情報提供システム、袖ヶ浦市生活安全メール等で入手できます。

また、その情報が的確に共有されるよう、情報の入手、伝達等を明確にし、体制づくりを整備することが大切です。

	発表基準	発表時刻
熱中症警戒アラート	県内で、いずれかの暑さ指数情報提供地点における翌日・当日の^{にち}日最高暑さ指数が33に達する場合。 ※個々の地点の暑さ指数は、環境によって大きく異なるので、独自に測定をする。	前日 午後5時 当日 午前5時
熱中症特別警戒アラート	県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日^{にち}の日最高暑さ指数が35に達する場合等。	前日 午後2時

※普段以上に熱中症予防行動を実践する必要があります。

※熱中症警戒アラート等を活用し、翌日に予定されている行事の開催可否、内容の変更や飲料水の多めの準備等、発表になった場合の具体的な対応を検討しておくことが大切です。

2 熱中症の予防措置

(1) 基本的予防措置

まず大切なのは、熱い環境下に長時間いることを避けることです。また、活動中の児童・生徒の状態を活動上の留意点を参考に常に観察して、異常がないか確認します。また、全体を把握するとともに、個別の健康観察をすることも大切です。

なお、基本的予防措置について、児童生徒自身も理解しておく必要があることから、保健指導を行うことも大切です。(学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き令和6年4月環境省・文部科学省チェックリスト参照)

【活動上の留意点】

① 環境条件の把握（情報の収集）

- ・ 環境条件の評価・判断には、暑さ指数(WBGT)を使用する。涼しい時間帯に運動するなど工夫する。

② 状況に応じた運動、水分補給を行う

- ・ 休憩は頻繁に、こまめに水分補給。

③ 暑さに徐々に慣らしていく

- ・ 急に暑くなった時は運動を軽くし、1週間程度で徐々に慣らしていくことが必要。

④ 個人の条件や体調を考慮する

- ・ 肥満傾向、体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を軽減する等柔軟な対応をとる。
- ・ 練習内容については、個人的要因(慢性疾患、睡眠不足、痛み上がりなど)を考慮してトレーニングの軽減等を工夫する必要がある。

⑤ 服装に気をつける

- ・ 軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は、帽子で防ぐようにする。

⑥ 体調が悪くなった場合には早めに措置をとる

- ・ 具合が悪くなった場合には、早めに、ためらうことなく申し出るように指導しておく。運動を中止して、必要な処置をとるようにする。

⑦ 無理な運動はしない

- ・ 環境条件、体調に応じた運動量(強度と時間)にする。強制的な運動は厳禁。

⑧ 規則正しい生活習慣を身につけさせる

- ・ 朝食を摂取すること、睡眠をとりからだを休めることは、熱中症予防につながる。

※熱中症指数計による暑さ指数を基本に、児童 生徒の命を最優先に考える。

(2) 実践的予防措置

「暑さ指数に応じた注意事項等」を参考に各校において、体育や行事等の対策をしておくことが必要です。

「暑さ指数に応じた注意事項等」

暑さ指数 (WBGT)	湿球 温度	乾球 温度	注意す べき活 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
35以上 熱中症特別警戒アラート発表 いのちを守る行動を取る★1					
33以上 熱中症警戒アラート発表 運動中止★2					
31 以上	27℃ 以上	35℃ 以上	すべての 生活活動 でおこる 危険性	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★3 特別の場合 以外は運動を中止する。 特に幼児児童生徒の場合は中止 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。	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい 運動や持久走など体温が上昇しやす い運動は避ける。10～20 分おきに 休憩をとり水分・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 でおこる 危険性	運動や激しい 作業をする際は 定期的に充分に 休憩を取り入れ る。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険度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 くらいに休憩をとる。
21～25	18～21℃	24～28℃	強い生活活 動でおこる 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。

★1 室内において、エアコン等の設置により、暑さ指数 33℃未満の状況を維持できる場合を除く。校長等の管理者は、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更等を判断する。

★2 身近な場所での暑さ指数 (WBGT) を確認し、涼しい場所以外では、運動等を中止する。

＊熱中症特別警戒情報等の運用に関する指針（環境省大臣官房環境保健部）参照

★3 特別の場合とは

医師、看護師、一次救命処置保持者のいずれかを常駐させ、救護所の設置、及び救急搬送体制の対策を講じた場合、涼しい屋内で運動する場合等のこと。

1 一次救命処置保持者

心肺蘇生法及び AED の一次救命処置に係る救急救命の講習を受けており一次救命処置ができる、かつ熱中症の応急処置について理解しており、処置行動がとれる者。

2 救護所の設置

風通しのよい日陰や、できればエアコンの効いた室内等で、当事者が避難及び休憩できる場所を設置してあること。

3 救急搬送体制

当事者の応急処置、救急車の要請等、有事の際の救急連絡体制が整っていること。

＊熱中症警戒アラート（試行）の運用指針、日本スポーツ協会熱中症予防運動指針を参照

引用「学校における熱中症ガイドライン千葉県教育委員会令和 6 年 4 月」

① 授業日の対応

外での活動や休み時間等では、暑さ指数を確認し、活動の中止や長めの休憩をとる等児童生徒の体調を優先した対応を取ります。

○体育・運動時の対策

- ・授業や活動前にグラウンド・体育館などの活動場所で暑さ指数(WBGT)を測定し、対応を判断する。
- ・熱中症警戒アラート・特別警戒アラート発表時には測定頻度を増やし、暑さ指数(WBGT)の変化に十分留意する。
- ・激しい運動では、休憩は30分に1回以上とることが望ましいとされている。途中、水分補給、日陰に入って休憩するなどの対策をとる。
- ・体操服を体操ズボンから出しておくなどの措置も検討する。(衣服内の風の流れをよくする。)

○プールでの活動

【水泳学習での対策】

(1) 水中での活動留意点

- ・水温が中性水温(33℃～34℃)より高い場合は、水中でじっとしていても体温が上がるため、体温を下げる工夫をする。

(中性水温:水中で安静状態の人の体温が上がりも下がりもしない水温)

- ・中性水温以上では、体温を下げるため、プール外等の風通しの良い日陰で休憩する、シャワーをあびる等工夫する。

※水温が高い場合は、オーバーフローを行う等、水温を適正に保つようにする。

- ・口腔内が水で濡れるため、のどの渇きを感じにくくなるが、たくさんの汗をかいているので、活動中だけでなく、活動前、活動後も水分補給する。

- ・気温の不高くない午前中に調整することも検討する。

- ・水温が中性水温以下では、水が体を冷却してくれるので、水中運動は陸上運動より体温は上がりにくい。ただし、日射が強い場合は、水から出ている頭部への輻射熱の影響による熱中症に注意する。(頭部も水中にて冷却する。)

(2) プールサイドでの活動(見学・監視を含む)について

- ・気温や暑さ指数(WBGT)を考慮し、活動時間と活動内容を工夫する。
- ・帽子着用や日傘の使用、テント設置等により直射日光に当たらないようにし、体操服に着替える、時折、散水する等、体温を下げるようにする。
- ・施設床面が高温になる場合は散水する等し、体温上昇と火傷を防ぐ。

(3) 施設等による対策

- ・日陰空間の用意・身体を冷やすグッズの用意(氷・うちわ等)・更衣室の対策(空調のある部屋で着替えるなど高温多湿を避ける。)
- ・散水しプールサイドを冷却する

引用「学校屋外プールにおける熱中症対策(平成31年3月) 独立行政法人日本スポーツ振興センター」

○部活動での対策

- ・グラウンド・体育館など活動場所で暑さ指数(WBGT)を測定し、対応を判断する。
- ・運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着になれないこと等から、活動のあらゆる場面で無理をしない、させないという意識を参加者・指導者の双方が持つておく。
- ・各競技の中央団体の熱中症対策ガイドラインを参考に、各校・各競技の実情に応じた部活動時の熱中症対策を進める。
- ・休日等の部活動では、活動前後で健康観察、活動後は、クールダウンを行う。

② 体育・運動活動時以外の対策

○教室内の授業について

- ・学校環境衛生基準においては、教室等の温度は28℃以下であることが望ましいとされている。空調設備が設置された教室では、空調設備を利用して教室内の温度を適切に管理する。
- ・空調設備が設置されていない教室では、換気や扇風機等の使用を行った上で、適宜水分補給を行うよう指導する。
- ・火や熱が発生する授業時は、室温管理や水分補給に留意する。

○登下校時

- ・基本的な熱中症の予防措置を踏まえ、児童生徒に涼しい服装や帽子の着用、適切な水分補給について指導しておく。(中学校では、体操服等での登下校)
- ・保護者に対しては、熱中症対策の案内を送付するなど注意喚起を行う。
- ・下校時に気温などが高い場合は、下校前に水分補給を行う。

○学校行事

- ・運動会、校外学習等を実施する際は、計画段階で行うこと、前日までに行うこと、当日に行うことと分けて具体的な対策をとる。
- ・前日及び当日早朝に発表される熱中症警戒アラート・特別警戒アラートを参考にし、熱中症の危険性が高い場合は、急遽、行事等を中止、延期又は内容等の縮小を行う。また、その可能性があることを事前に保護者等に伝えておく。

○週休日、休日、学校休業日の対応

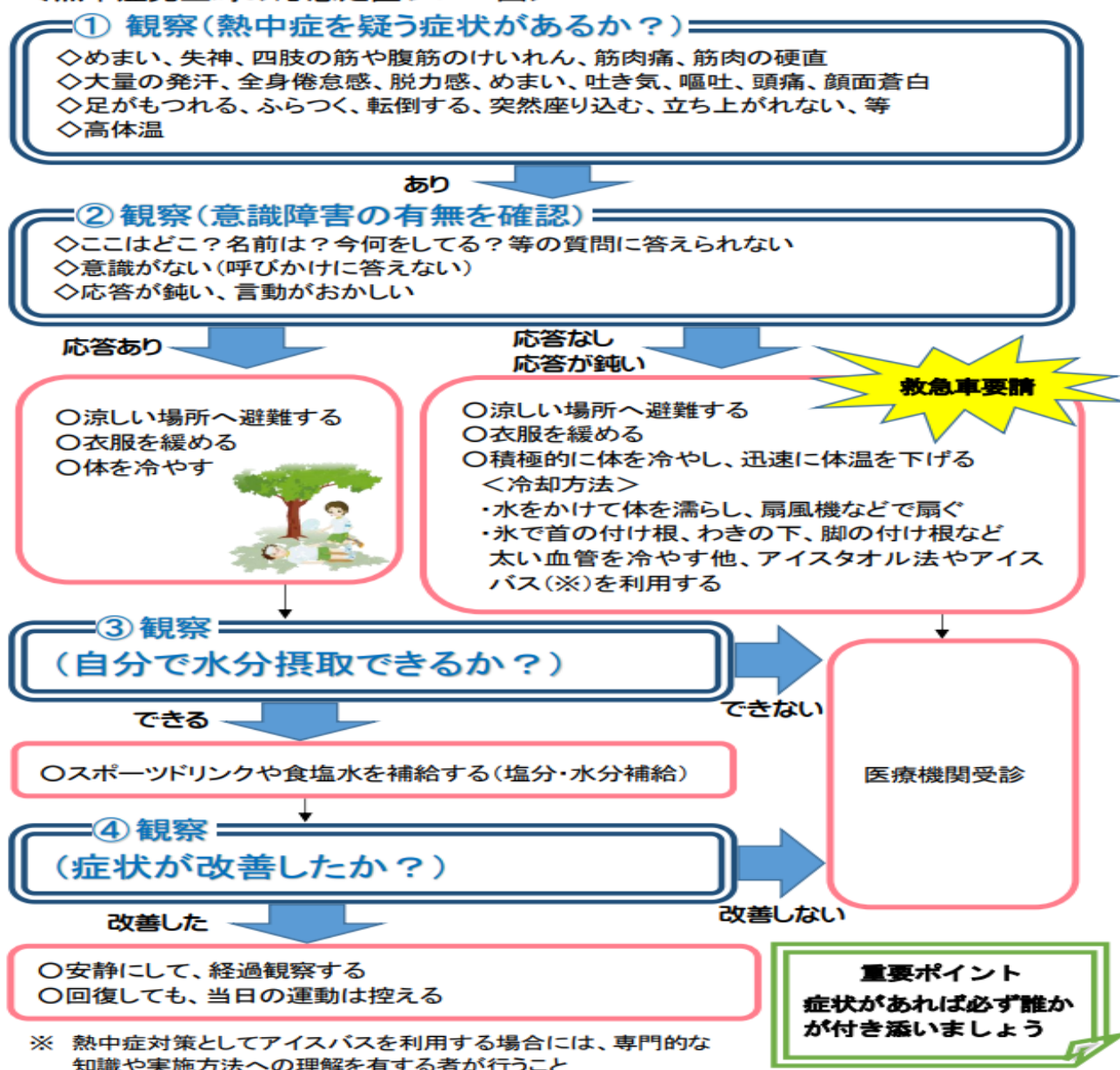
- ・週休日等の部活動及び各種行事(PTA 活動等)における熱中症対策も基本的には、授業日と同様に暑さ指数(WBGT)に応じた対策となる。
- ・真夏には暑い日中は避け朝夕の時間帯に練習時間を移す、あるいは日中は強度の高い運動を避けるなど、計画段階から暑さを考慮することが必要である。
- ・週休日は教職員が不在、又は限定されることから、熱中症警戒アラート等の情報収集、伝達及び対応判断の手順を職員会議等で共通理解を図り、統一した対応ができる体制を整えておく。

3 熱中症発生時の対応

(1) 熱中症発生時の応急処置

熱中症発生時は、応急処置フロー図を参考に、対応にあたります。速やかに体を冷却できるように整えるとともに、ためらうことなく一次救命処置や誰でも即座に救急要請を行うことのできる体制を整備します。また、緊急時の役割分担及び連絡体制についても、確認をしておきます。

＜熱中症発生時の応急処置フロー図＞



引用「学校における熱中症ガイドライン千葉県教育委員会令和6年4月」

【応急セット例】

- ・体温計・エチケット袋・うちわ・霧吹き・タオル(アイスタオル法使用時のため、複数枚)
- ・ビニール袋(氷を入れる)・経口補水液または、スポーツドリンク、アイスラリー等
- ・記録用紙・筆記用具・AED

4 事故後の対応

「学校事故対応に関する指針【改訂版】」（文部科学省、令和 5 年 3 月）を参考に行います。
(P14～) 保護者への第 1 報、引き渡しを確実に行うとともに、現場に居合わせた児童生徒への対応、心のケアを十分に行います。

また、救急搬送をした場合は、教育委員会へ報告書を提出します。

5 夏季における休業日等の取り扱いについて

夏季における休業日等については、関連規定（※1）を踏まえて、対応します。学校教育法施行規則（昭和 22 年文部省令第 11 号）第 63 条に規定する「非常変災その他急迫の事情があるとき」には、熱中症事故防止のために必要がある場合も含まれることに留意します。

※1【関連規定】

○学校教育法施行規則（昭和二十二年文部省令第十一号）

第六十一条 公立小学校における休業日は、次のとおりとする。ただし、第三号に掲げる日を除き、当該学校を設置する地方公共団体の教育委員会（公立大学法人の設置する小学校にあつては、当該公立大学法人の理事長。第三号において同じ。）が必要と認める場合は、この限りでない。

一 国民の祝日に関する法律（昭和二十三年法律第百七十八号）に規定する日

二 日曜日及び土曜日

三 学校教育法施行令第二十九条の規定により教育委員会が定める日

第六十二条 私立小学校における学期及び休業日は、当該学校の学則で定める。

第六十三条 非常変災その他急迫の事情があるときは、校長は、臨時に授業を行わないことができる。この場合において、公立小学校についてはこの旨を当該学校を設置する地方公共団体の教育委員会（公立大学法人の設置する小学校にあつては、当該公立大学法人の理事長）に報告しなければならない。

※幼稚園、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校及び高等専門学校に準用。

【参考例 1】 熱中症発症時の状況記録用紙(例) ※救急搬送時の情報共有に備えて

※救急処置を優先・役割分担し記録・連絡を行う。

発症時刻 年 月 日 () 時 分 ころ

① 児童生徒の人定等

氏名(フリガナ)・住所	()・袖ヶ浦市
生年月日・年齢	和暦 年 月 日 (歳)
保護者氏名・連絡先	・電話番号(携帯等)
保護者へ連絡の有無	無・有(現場に向かっている、病院に直接向かう、対応できない等)
救急車への同乗	有 → 家族・学校職員・その他()
今までにした病気	無・有(病名:) ※熱中症歴含む
服薬中の薬	無・有(種類:)
アレルギー	無・有(種類:)
風邪症状等	無・有()

② 環境及び活動内容

活動場所	屋内	屋外(日陰・日向)	何時間その環境にいたか	時間
活動内容				

時 間	経 過 メ モ(症状、処置、体温の経過、水分補給など)
例: 10:00	スポーツ飲料を500ml飲んだ・救急要請時間 等

③ バイタルサイン

意 識	あり(会話可・不)・目を開けている・呼びかけで開眼・開眼しない				
呼 吸	ある・ない (回/分)	脈 拍 (桡骨)	触れる・触れない (回/分)	体 温 (腋下)	℃

④ 症状・問診事項

症 状				問 診 事 項		
失神・立ちくらみ	無	有		頭痛	無	有
四肢や腹筋のこむら返り(痛み)	無	有		めまい	無	有
行動の異常(訳のわからない発語等)	無	有		吐き気・嘔吐	無	有
手足のしびれ	無	有		倦怠感	無	有
発汗の程度	多い	少ない	ない	食事や飲水の摂取	無	有
				睡眠不足	無	有

1 熱中症に関する情報収集方法

アラート発表時は、黒板に掲示、場合によっては、職員連絡ライン等で連絡する。

熱中症指数計測結果は、保健室前に掲示する。体育活動等で計測した際は、記録に残す。

気温	暑さ指数 WBGT	警戒レベル	説 明	本校での対応
35 以上熱中症特別警戒アラート・33 以上警戒アラート発表 運動中止★！				
35℃ 以上	31 以上	危 険 運動は原則中止	皮膚温度より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。 特別の場合以外は、運動を中止する。	運動は原則中止
35℃ ～ 31℃	31 未満 ～ 28 以上	嚴重警戒 激しい運動は中止	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合は積極的に休息を取り、水分・塩分補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れてない人は運動中止。	原則激しい運動は中止 ※管理職に要相談 ※休み時間、屋外活動は、極力控える。
31℃ ～ 28℃	28 未満 ～ 25 以上	警 戒 積極的に休息	熱中症の危険が増すため、積極的に休憩をと り、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とる。	体育時や屋外活動では、帽子を被り、積極的に休息、水分をとる。
28℃ ～ 24℃	25 未満 ～ 21 以上	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ので、熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	体育時や屋外活動では、帽子を被り、積極的に水分をとる。
24℃ 未満	21 未満	ほぼ安全 適宜水分補給	通常の熱中症の危険は少ないが、水分・塩分の補給が必要。	通常の活動可

参考「学校における熱中症ガイドライン千葉県教育委員会令和6年4月」

【参考例 3】暑さ指数測定記録簿・休み時間における熱中症対応

暑さ指数測定記録簿

月日	運動場		体育館		対 応 方 法
	時刻	WBGT	時刻	WBGT	

休み時間における熱中症対応

参考

気温	暑さ指数 WBGT	警戒レベル	説 明	本校での対応	校内放送を入れる (業間・昼休み前)
35℃ 以上	31℃ ^上	危 険 運動は原則中止	皮膚温度より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。 特別の場合以外は、運動を中止する。	運動は原則中止	今日は、気温が高いので、休み時間は、教室で静かに過ごしましょう。雨の日と同じ過ごし方をしてもよいです。
35℃ ～ 31℃	31℃ ^精 ～ 28℃ ^上	厳重警戒 激しい運動は中止	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合は積極的に休息を取り、水分・塩分補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れてない人は運動中止。	原則激しい運動は中止 ※管理職に要相談	今日は、気温が高いので、外にでる人は、帽子をかぶりましょう。あまり走らない遊びをしましょう。外から帰ったら、手洗いをして必ず水分をとりましょう。雨の日と同じ過ごし方をしてもよいです。
31℃ ～ 28℃	28℃ ^精 ～ 25℃ ^上	警 戒 積極的に休息	熱中症の危険が増すため、積極的に休憩をとり、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とる。	体育時や屋外活動では、帽子を被り、積極的に休息、水分をとる。	以下、放送はしませんが、必ず帽子をかぶり、外に出る。
28℃ ～ 24℃	25℃ ^精 ～ 21℃ ^上	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ため、熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	体育時や屋外活動では、帽子を被り、積極的に水分をとる。	
24℃ 未満	21℃ 未満	ほぼ安全 適宜水分補給	通常の熱中症の危険は少ないが、水分・塩分の補給が必要。	通常の活動可	

※WBGT28℃以上時の休み時間では、雨の日と同じ過ごし方をしてよい。タブレットを使用する時は、必ず教師がつく。

【参考例 4】 休日等健康観察表

休日等健康観察表(部)									
※健康観察確認事項(朝食を食べたか・睡眠不足でないか・体調は悪くないか等)									
	氏名	日付 健康観察	/	/	/	/	/	/	/
1		活動前							
		活動中							
		活動後							
2		活動前							
		活動中							
		活動後							
3		活動前							
		活動中							
		活動後							
4		活動前							
		活動中							
		活動後							
5		活動前							
		活動中							
		活動後							
6		活動前							
		活動中							
		活動後							
7		活動前							
		活動中							
		活動後							
8		活動前							
		活動中							
		活動後							
9		活動前							
		活動中							
		活動後							
10		活動前							
		活動中							
		活動後							

※体調がすぐれない生徒は、活動を中止してください。
 ※活動終了後、クールダウンを取り、健康観察をお願いします。体調不良者は、保護者の迎えを依頼してください。

休日等WBGT確認表(部)									
日 付			/	/	/	/	/	/	/
WBGT	活動前	時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	活動中	時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
		時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
		時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
		時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
		時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
		時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
		時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	活動後	時刻	:	:	:	:	:	:	:
		WBGT	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※活動中に、WBGTが基準を超えた場合はもちろん、気温、湿度の高い場合も、活動中止の判断をお願いします。

【参考例 5 スポーツ活動時の身体冷却・暑熱順化について】

暑い環境下でも体温の過度な上昇を抑えることで熱中症の予防、持久性運動能力や認知機能低下の抑制、多量の発汗による脱水予防などができます。暑熱下のスポーツ活動時では積極的に身体冷却を実施することが重要です。

冷却方法×タイミング×冷却時間→この3つの組み合わせで効果が変わる！

【冷却方法】

冷却方法		冷却効率		実用性				簡便性	運動能力	備考
		核心	皮膚	運動前	運動中	休憩時	運動後			
外部冷却	アイスバス	◎	◎	○	—	△	◎	△	○	冷却直後のスプリント運動や筋発揮に負の影響あり
	アイスパック	△	◎	△	△	◎	◎	◎	△	冷却効率はアイスバスの1/10程度
	クーリングベスト	△	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	運動中着用できるが、重量が気になる場合がある
	送風	△	○	△	—	◎	○	○	△	霧吹き/水噴射との組み合わせ可能、屋外でも使用可能
	頭部・頸部冷却	△	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	運動中使用できるが、核心までは冷えないので熱中症に注意
	手掌冷却	△	○	◎	—	◎	○	◎	○	温熱感覚に好影響、様々なスポーツ競技で実施可能
内部冷却	水分補給	○	△	◎	◎	◎	◎	◎	○	脱水予防やエネルギー補給が可能
	アイスラリー	◎	△	◎	△	◎	◎	◎	◎	電解質/糖質補給と冷却効果を組み合わせることができる

表 身体冷却方法とその特徴

実用性や簡便性を考慮し活用する。
※身体内部（アイスラリー等の摂取）と外部からの冷却（頸部冷却、手掌冷却）を組み合わせるなど。

※冷却温度は、冷やしすぎないように留意する。

※アイスラリー＝氷と飲料水が混合したシャーベット状の飲料水

引用「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 公益財団法人日本スポーツ協会」

【冷却タイミング】

運動前（プレクーリング）	運動前に体温を低下させておき、運動中の体温の許容量（貯熱量）を大きくし、運動時間を延ばそうとするもの。
運動中、休憩時	体温や筋温の過度な上昇を防ぎ、疲労感や暑さ等の主観的な感覚を和らげる。
運動後	上昇した体温等による疲労の軽減、筋損傷や炎症反応を抑えることができる。いつまでも体温上昇が続くと余分なエネルギーを消費してしまうため、運動後に身体を冷却することで、リカバリー効率の向上につながる。

暑熱順化のためのトレーニングポイント

- ①開始時期
 - 気温が高くなり始める5～6月から開始する
 - 暑熱環境地域に移動して競技会に参加する場合は、5日間以上前に現地に入り、トレーニングを行う
- ②暑熱順化に必要な期間および持続性
 - トレーニング開始から順化の効果が表れるまで5日間を要する
 - トレーニングを中止した場合、短い場合は1週間、長くても1か月でその効果は消失する
 - 順化のためのトレーニングは、3日間以上間をあけない
- ③トレーニングの強度、時間、服装など
 - 最大酸素摂取量の50～75%の強度の運動を30～100分実施する（環境条件や個々の体力を考慮して実施する）
 - 強度及び運動継続時間は、順化が進むにつれて漸増する
 - 服装は汗の蒸発を妨げない服装が好ましい
- ④その他
 - 非暑熱下でのトレーニングや暑熱環境露露のどちらかだけでは効果が小さい
 - 順化トレーニングにより発汗量は増加するため、より多くの水分を補給することが必要である

引用「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 公益財団法人日本スポーツ協会」

参考文献

【環境省・文部科学省】

- ・学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（令和 3 年 5 月）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1401870_00001.htm
- ・学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（令和 6 年 4 月追補版）
https://www.mext.go.jp/content/20240426-mxt_kyousei01-000015427_03.pdf
- ・熱中症環境保健マニュアル 2022
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php
- ・夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php
- ・学校事故対応に関する指針【令和 6 年 3 月改訂版】
<https://anzenkyouiku.mext.go.jp/guideline-jikotaiou/index.html>

【厚生労働省】

- ・自分でできる熱中症予防
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/switch-on/>

【日本救急医学会】

- ・熱中症診療ガイドライン 2015
<https://www.jaam.jp/info/2015/pdf/info-20150413.pdf>

【公益財団法人日本スポーツ協会】

- ・熱中症予防運動指針
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html>
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

【独立行政法人日本スポーツ振興センター】

- ・学校屋外プールにおける熱中症対策（平成 31 年 3 月）

【教育委員会】

- ・千葉県教育委員会 学校における熱中症対策ガイドライン（令和 6 年 4 月改訂）
- ・市原市教育委員会 市原市立小・中学校熱中症対応ガイドライン（令和 5 年 8 月 1 日一部改訂）
- ・木更津市教育委員会 木更津市小・中学校熱中症対策ガイドライン（令和 5 年 6 月）
- ・横浜市教育委員会 横浜市立学校熱中症対策ガイドライン（令和 2 年 5 月）