

# 大和市立小中学校 熱中症対策ガイドライン

(令和8年3月 改訂 熱中症「特別」警戒アラート追記)

## 目 次

・ 熱中症事故の防止について	・・・ P1
学校管理下における「熱中症死亡事例」	
・ 熱中症はこんな病気！ — 熱中症で起こるこんな症状 —	・・・ P2
・ 熱中症警戒アラート 熱中症 <u>特別</u> 警戒アラート	・・・ P3
・ WBGT（暑さ指数）とは？	・・・ P4
・ 熱中症指数（WBGT）計 計測について	・・・ P5
・ 屋外での測定方法	・・・ P6
・ 正確に測定できない可能性がある測定方法	・・・ P7
・ 熱中症が疑われるときは	・・・ P8
・ 緊急時の具体的な動きについて	・・・ P9

### 【参考資料等】

文部科学省 学校教育活動等における熱中症事故防止について

[https://www.mext.go.jp/content/20250529-mxt\\_kyousei02-000042858\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20250529-mxt_kyousei02-000042858_01.pdf)

独立行政法人日本スポーツ振興センター

[https://www.jpnsport.go.jp/enzen/Portals/0/enzen/kenko/jyouhou/pdf/nettyuusyo/27nettyuusyo\\_p6\\_8.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/enzen/Portals/0/enzen/kenko/jyouhou/pdf/nettyuusyo/27nettyuusyo_p6_8.pdf)

文部科学省 学校における熱中症ガイドライン作成の手引き

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/enzen/1401870\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/enzen/1401870_00001.htm)

環境省 熱中症警戒アラート

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

環境省 熱中症警戒アラートとは

[https://www.wbgt.env.go.jp/about\\_special\\_alert.php](https://www.wbgt.env.go.jp/about_special_alert.php)

神奈川県立学校熱中症予防ガイドライン【令和6年度版】

<https://www.pref.kanagawa.jp/documents/52642/r6kaiteiban.pdf>

環境省 熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

厚生労働省 熱中症が疑われる人を見かけたら 応急処置

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/happen.html](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/happen.html)

# 「熱中症事故の防止について」

文部科学省「学校教育活動等における熱中症事故の防止について」(R7.5.8より)

危険

学校の管理下における熱中症事故は発生しており、生徒が死亡する事案も生じている。

状況把握

暑さ指数計の活用により活動環境の把握を行い、指数の値により活動内容など適切に指導をする必要がある。

予防

徐々に暑さに身体を慣らすと共に、活動前に適切な水分補給を行い、必要に応じ水分や塩分の補給ができる環境を整える。活動中や終了後にも適宜水分補給を行うこと等の適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能。

対応

熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等適切な処置を学校として行うことが必要。

## 学校管理下における「熱中症死亡事例」

独立行政法人日本スポーツ振興センター 「学校管理下における熱中症死亡事故例より」

### ●35℃以上の環境下では、運動は原則中止！

野球部の合宿で、最高気温35℃の中練習を実施。練習終了後、宿舎まで6kmのジョギングを水分補給しながらおこなったが、宿舎到着後、本生徒の会話に異常が見られたので、部屋に運んだ。その後呼吸も苦しうになったので気道確保したが、反応が無くなったので救急搬送した。

### ●直射日光の当たらない室内でも熱中症は起こります！（中学校2年男子）

柔道部の練習で武道場にて準備運動、寝技、投げ込み、乱取り稽古をおこなった。本生徒が疲れた様子だったので休憩するよう促したが、意識朦朧と右手の硬直が見られたので救急搬送した。

### ●運動後、下校中に体調が急変することがあります！（高校1年男子）

バレエ部の練習中に体調が悪くなり練習を見学した。練習終了後、自転車で友人と下校中に上り坂で再度体調が悪くなり、友人から水分補給のためジュースをもらい飲んだ。しかし、意識がなくなり痙攣を起こしたので救急搬送した。

### ●休み明けの急な激しい運動は要注意！（高校3年男子）

試験休み明けの剣道部の稽古で、朝10時半～夕方18時まで稽古を行い、1時間程度ミーティングを行ったあと、再度稽古を始めたところ突然具合が悪くなったので、道場の端で休むように指示を出した。稽古終了後様子を見たところ意識障害があったので車で病院へ連れて行った

### ●楽しい学校行事、しかし油断は禁物！（小学校6年男子）

5、6年生合同遠足でオリエンテーリングとして60分（約2km）歩いたところで本児の足がもつれていたため木陰で休ませ水分補給した。しかし、顔色不良や口からよだれを垂らしたので、救急搬送した。

## 熱中症はこんな病気！ ー熱中症で起こるこんな症状ー

### 《熱失神》 軽度 → 応急処置と見守り

炎天下にじっとしていたり、立ち上がったたりしたり、運動後などに起こる。

めまいや失神（一過性の意識障害）などの症状がみられる。

足を高くして寝かせると通常は回復する。

### 《熱けいれん》 軽度 → 応急処置と見守り

大量の発汗があり、水分だけを補給して血液の塩分濃度が低下して起こる。

足・腕・腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。

生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

### 《熱疲労》 中等症 → 医療機関へ

脱水によるもので、体温の上昇は顕著ではない。

全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。

0.2%食塩水、スポーツドリンク等で、水分・塩分を補給することで通常は回復する。

### 《熱射病》 重症（死亡率が高い） → 入院加療

体温調節が破綻して起こる。

高体温と意識障害、足がもつれる、転倒するなどの症状が起こる。

救急要請し、速やかに冷却処置。素早く体温を下げられるかが重要。

## 熱中症警戒アラート 2021年4月運用開始

運用期間：毎年4月第4水曜日17時発表分～10月第4水曜日5時発表分まで  
発表基準：発表対象地域内の暑さ指数(WBGT)算出地点のいずれかで、暑さ指数(WBGT)

3.3以上と予測された時

発表時間：前日の17時頃及び当日の5時頃に最新の予測値を基に発表

## 熱中症特別警戒アラート 2024年4月運用開始

運用期間：毎年4月第4水曜日17時発表分～10月第4水曜日5時発表分まで  
発表基準：県内すべての暑さ指数情報提供拠点(横浜・三浦・海老名・辻堂・小田原)

において翌日の暑さ指数(WBGT)が3.5(予想値)に達する場合等

発表時間：前日の14時頃に発表

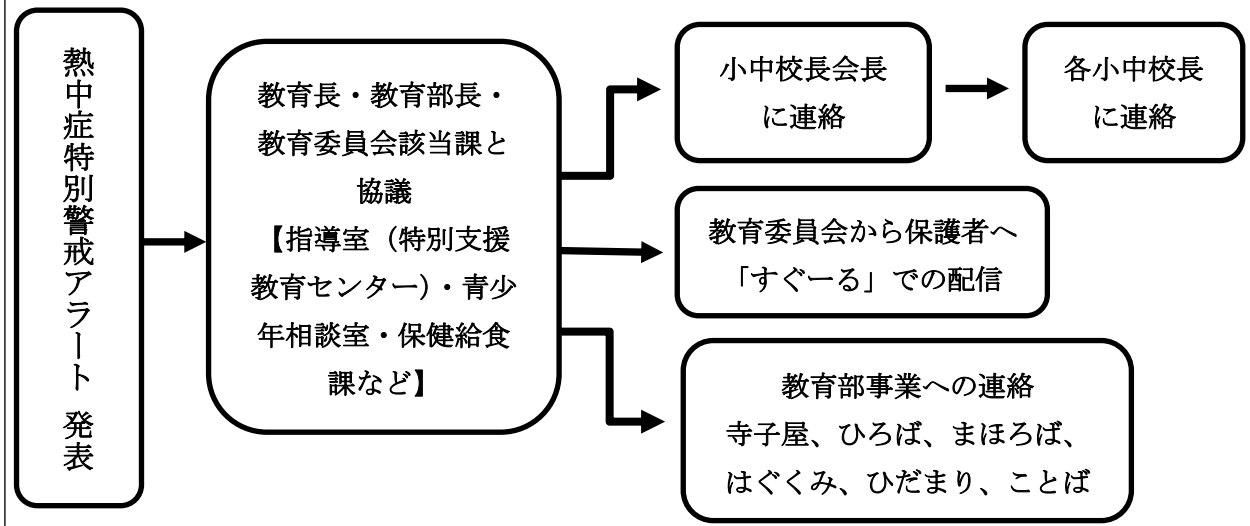
発表翌日「大和市立小中学校一斉臨時休業」

\*以下教育部事業の中止

放課後寺子屋やまと、放課後ひろば、まほろば教室、はぐくみの教室、ことばの教室、ひだまりの教室

災害級の暑さ！  
人体に重大な  
被害の恐れ！

○教育委員会が「一斉臨時休業」の判断を行う場合のフロー



\*当該日に翌日の本アラートが発表された場合、翌日も継続して休業とします。発表されなければ、翌日は通常通りの登校とします。

\*土日、祝日、振替休日、長期休業期間は、原則、児童・生徒は登校等せず、夏休み寺子屋、部活動等は中止とします。\*部活動大会に関しては、主催者の判断に従うこととします。

## WBGT（暑さ指数）とは？

WBGT=Wet Bulb Globe Temperature

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案されました。

人間の熱バランスに影響の大きい、次の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数（WBGT）＝気温　：　湿度　：　<sup>ふくしゃねつ</sup>輻射熱

\* 正確にはこの3つに加え、風（気流）の指標に影響します。

<p><b>WBGT 31℃以上</b> ★★★★★ (運動は原則中止) 気温 35℃以上</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体育や部活動（運動部）などの運動は中止。</li> <li>・ 外に出るのを避け、涼しい室内で過ごす。</li> <li>・ 屋外や体育館での活動は、中止、延期または活動時間を短縮する。</li> </ul>
<p><b>WBGT 28～31℃</b> ★★★★<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止) 気温 31～35℃</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止。</li> <li>・ 暑さに慣れていない時期は運動を中止。</li> <li>・ 運動する場合には、積極的に休憩と水分補給を行い、運動時間を短縮する。 例（10～15分運動→10分程度休憩・水分補給）</li> <li>・ 直射日光が当たる場所での運動を避ける。</li> <li>・ あらかじめWBGT 28℃以上が予想される場合、体育の時間を朝に行う、保健の授業に変更するなど、1日の教育課程の入れ替えを行う。</li> <li>・ 熱中症の兆候が見られた場合は、ただちに運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。</li> </ul>
<p><b>WBGT 25～28℃</b> ★★★<b>警戒</b> (積極的に 休憩・水分補給) 気温 28～31℃</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 積極的に休憩をとり水分補給を行う。 例（15～20分運動→10分程度休憩・水分補給）</li> <li>・ 熱中症の兆候が見られた場合は、運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。</li> </ul>
<p><b>WBGT 21～25℃</b> ★★<b>注意</b> (積極的に水分補給) 気温 24～28℃</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症の兆候に注意する。</li> <li>・ 運動の合間に水分補給を行う。</li> <li>・ 熱中症の兆候が見られた場合は、運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。</li> </ul>
<p><b>WBGT 21℃未満</b> ★<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給) 気温 24℃未満</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適宜水分補給は必要である。</li> <li>・ 熱中症の兆候が見られた場合は、運動を中止し、安全で涼しい場所に移動させ、水分補給や休憩をさせる。</li> </ul>

※経口補水液やスポーツドリンクの補給も有効とされています。

## 熱中症指数（WBGT）計 計測について

※活動を行う前に、必ず熱中症指数計で確認すること。

※体育館についても同様の対応を行うこと。

※児童生徒の顔色や汗のかき方など健康状態を常に観察する。

※計測した値によって、熱中症予防運動指針に準じて活動する。

### 活動前には、必ず計測すること！

- ・ 体育館など、1つの場所に多くの児童・生徒が集まる時に。
- ・ 体育の授業や部活動など、屋外、屋内で、運動を伴う活動の前に。  
※水泳の授業に関しても同様に計測を行う。
- ・ 校外学習（電車・バスの利用）の出発及び学習活動の前に。  
※徒歩の場合、下記の「活動中の計測時間」を参考に、移動中にも計測を行う。
- ・ 1学期終業式、2学期始業式の前に。
- ・ 運動会の時は、下記の「活動中の計測時間」を参考に適宜行う。


### 活動中も計測を忘れずに行うこと！

- ・ WBGT 21℃以上の場合、20～30分ごとに計測。
- ・ WBGT 25℃以上の場合、15～20分ごとに計測。
- ・ WBGT 28℃以上の場合、10～15分ごとに計測。

### その他

- ・ 計測は、説明書に従い教職員が行う。
- ・ 運動場や体育館など、活動を行う場所及び空調環境が整っていない場所で計測を行う。
- ・ 遠足や行事、課外活動など長時間活動する場合は、1時間ごとに計測・確認を行う。

○参考URL

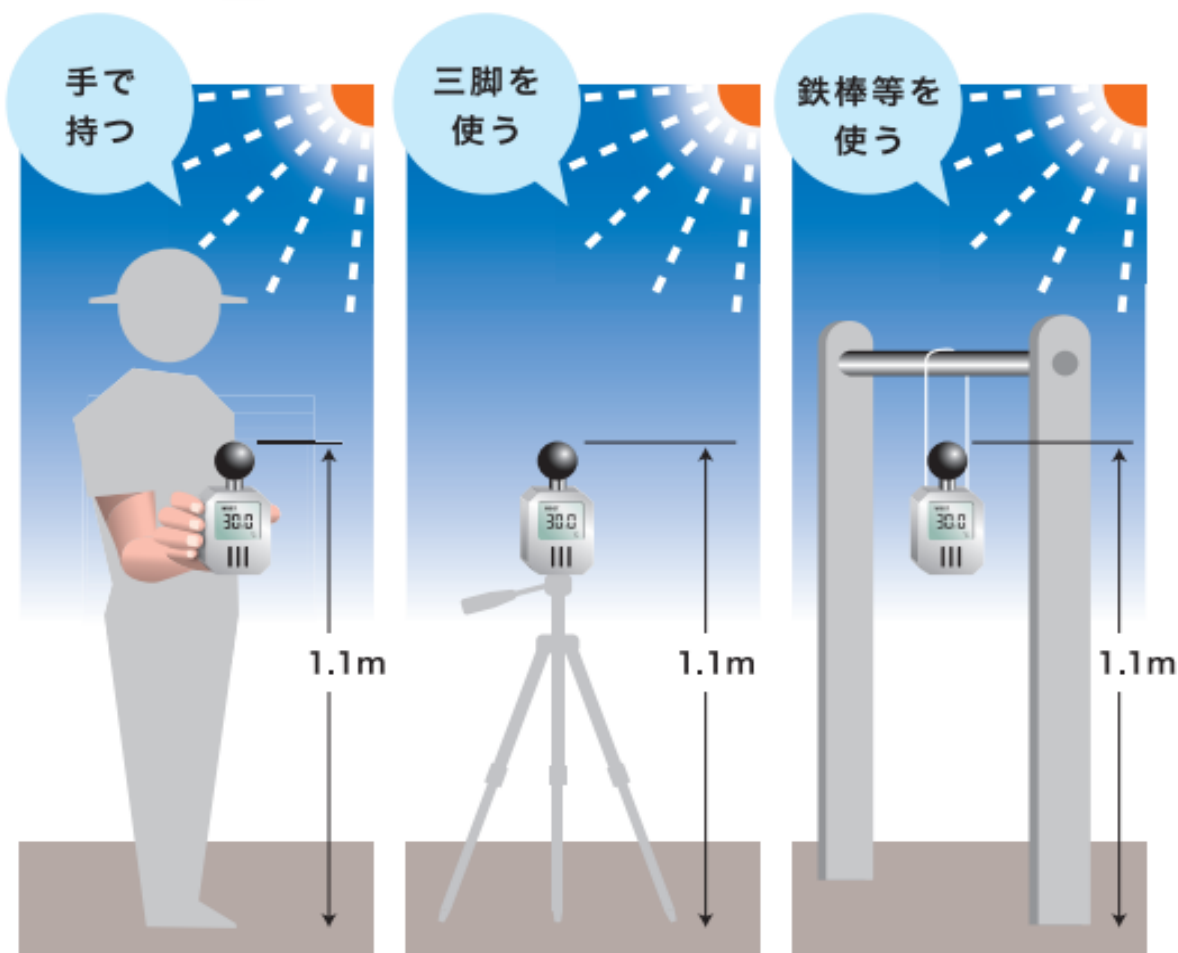
暑さ指数の確認はこちら 

- ・ 環境省「熱中症予防情報サイト」

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 推奨する 屋外での測定方法



手で持って測定する場合は、黒球を握ったり、通気口をふさいだりせず、直射日光に当てる。

### ポイント

- ・黒球を日射に当てる（黒球が陰にならない）
- ・地上から**1.1m**程度の高さで測定
- ・壁等の近くを避ける
- ・値が安定してから（**10分**程度）測定値を読み取る

※屋外の計測は熱中症の危険性が高まるため、事前に水分補給をし、帽子を被り測定するようにしましょう。



## 正確に測定できない可能性がある測定方法

### 例1 測定器に日射が当たらない。



測定器が陰になると、日向の輻射熱(日射や地面からの照り返しによる熱)が正確に測定できない可能性があります(黒球温度の値が低くなるなど)。



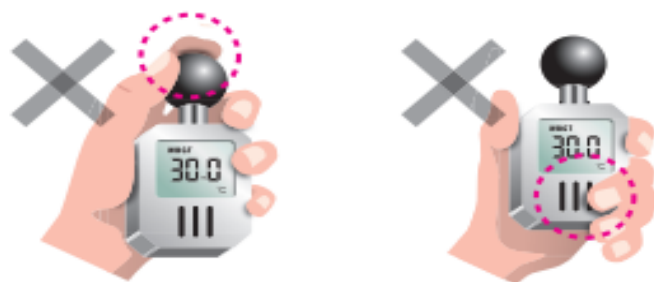
### 例2 地面、朝礼台等の上に直接置く。



地面や朝礼台等が熱く(冷たく)なっている場合、輻射熱によって黒球が影響を受けるため黒球温度が正確に測定できない可能性があります(黒球温度の値が高くなる、または低くなるなど)。



### 例3 黒球を握る、通気口をふさぐ。



黒球を直接握ったり、通気口をふさいだりすると、体温によってセンサーに影響が出る可能性があるため、直接握ったり、ふさいだりしないようにします。特に、通気口をふさぐと正確な測定ができません。



#### 暑さ指数(WBGT)とは?

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的として提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度(°C)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)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。ISOでは $0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$ で定義されています(日向の場合)。

# 熱中症が疑われるときは・・・

チェック 1

熱中症を疑う症状がありますか？

- 四肢や腹筋のけいれん、虚脱感
- めまい、頭痛、吐き気、嘔吐
- 頻脈、顔面蒼白 など

※（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害高体温）

はい

チェック 2

呼びかけに応じますか？

- 名前や場所は？
- 応答の有無
- 言動がおかしい など

いいえ



救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が無い場合は無理に水を飲ませては行けません。

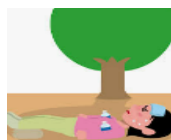
涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

チェック 3

水分を自分で摂取できますか？

いいえ



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう。

経口補水液などを補給する

はい

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

はい



チェック 4

症状がよくなりましたか？

いいえ

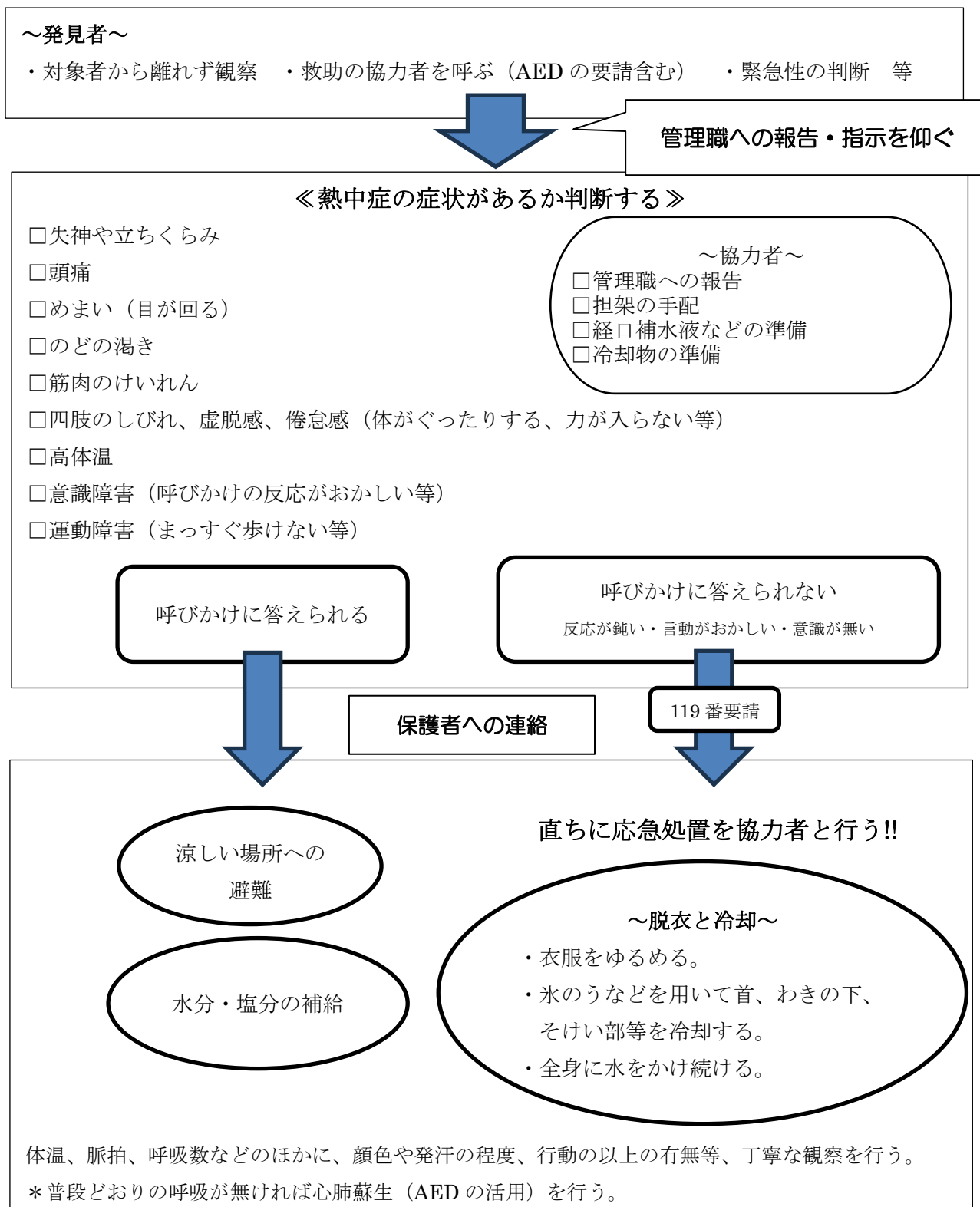
医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう。

そのまま安静にして十分に休憩をとり、回復したら帰宅しましょう

## 緊急時の具体的な動きについて



「自力で水分摂取できない」「症状が回復しない」場合は、医療機関を受診する

救急搬送をした場合は、教育委員会へ一報 & 後日事故報告書の提出