

木更津市小・中学校

熱中症対策ガイドライン



木更津市教育委員会

令和6年5月改訂

I 熱中症について

(1) 熱中症とは ・ ・ ・ ・ ・ 暑熱環境によって生じる 様々な体調不良の総称

① 具体的な症状

めまい・立ちくらみ(熱失神)、筋肉の硬直・筋肉痛(熱けいれん)、頭痛・吐き気・嘔吐・全身倦怠感・脱力感(熱疲労)、高体温・意識障害・けいれん(熱射病)など

② 重症度の分類

※一般社団法人日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン 2015」

I 度(軽 症)	水分の自力摂取で症状が回復する状態
II 度(中等症)	病院への搬送(血管内への補液)が必要な状態
III 度(重 症)	臓器障害が生じて 入院・集中治療を要する状態

(2) 発生の要因 ・ ・ ・ ・ ・ 以下のような条件が 複雑に関係して起こる

① 環 境

気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、急激な暑さ、エアコンがない など

② か ら だ

体力・体格の個人差、健康状態(持病、疲労、欠食、脱水)、衣服の状況 など

③ 行 動

激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外活動、水分補給・休憩のとり方 など

(3) 学校の管理下における熱中症 ※独立行政法人 日本スポーツ振興センターのデータより

- 小学校・中学校・高等学校等を合わせると、毎年5,000件程度発生している。
- 死亡事故は年間0～2名程度と減少傾向にあるが、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものである。
- 部活動では、屋外スポーツの他、防具や厚手の衣類を着用する屋内スポーツで多く発生する傾向がある。
- 上記種目に関わらず、ランニングやダッシュの繰り返しにより多く発生している。
- 学校行事では、運動会や校外学習など長時間にわたって活動する場面で多く発生する傾向がある。
- それほど高くない気温(25～30℃)でも、湿度が高い場合には発生する。

2 暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature)について

(1) 暑さ指数とは ・ ・ ・ ・ ・ 熱中症の危険度を判断する環境条件の指標

気温・湿度・風(気流)・日射・輻射など周辺の熱環境を合わせたもので、暑さ指数(WBGT)計で測定する。

(2) 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	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
31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。	屋外やエアコンが設置されていない屋内での運動(活動)は原則中止または延期
28～31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	<u>厳重警戒(激しい運動は中止)</u> 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。暑さに弱い人は軽めの運動にするか中止する。
25～28	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、定期的に十分な急速を取り入れる。	<u>警戒(積極的に休憩)</u> 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩をとり、適宜水分・塩分の補給をする。激しい運動では30分を目安に休憩をとる。
21～25	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。	<u>注意(積極的に水分補給)</u> 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。

(出典:環境省 熱中症環境保健マニュアル2022を一部改変)

(3) 暑さ指数の測定

体育や部活動など運動場面に限らず、火気を扱う理科や家庭科等の授業や屋外で長時間活動する校外学習等でも、活動前や活動中に暑さ指数を測る。

暑さ指数測定記録簿

(平常日用)

月 日 ()									
時刻	運動場		体育館		特別教室		普通教室		対 応 方 法
	WBGT	管理職印	WBGT	管理職印	WBGT	管理職印	WBGT	管理職印	
8:00									

※火気を扱う特別教室は使用する場合のみ記入。

暑さ指数測定記録簿

(休日用)

月 日 ()									
時刻	運動場		体育館		特別教室		普通教室		対 応 方 法
	WBGT	測定者印	WBGT	測定者印	WBGT	測定者印	WBGT	測定者印	
8:00									

※火気を扱う特別教室は使用する場合のみ記入。

【令和 年 月】 暑さ指数記録表 測定場所:										
日 付	始業前	1校時	2校時	3校時	4校時	昼休み	5校時	6校時	放課後	備 考
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

3 熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートについて

一般名称	熱中症特別警戒アラート	熱中症警戒アラート
暑さ指数 (WBGT)	3.5以上	3.3以上
熱中症予防 運動指針	一命を守る行動をとる！ 屋外やエアコンが設置されて いない屋内での運動（活動）は 中止または延期する	屋外やエアコンが設置されて いない屋内での運動（活動）は 原則中止または延期する
位置付け	気温が特に著しく高くなることにより、熱中症による人の健康にかかわる重大な被害が生ずるおそれがある場合	気温が著しく高くなることにより、熱中症による人の健康にかかわる被害が生ずるおそれがある場合
発表の時間	前日の午後2時頃	前日の午後5時頃および当日午前5時頃
発表方法	・防災無線、木更津市安心安全メール ・ニュースや天気予報、気象庁や環境省のサイトや環境省公式アカウントによるLINE通知 等	
運用期間	毎年4月第4水曜日から10月第4水曜日までの間	

(1) 熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの入手と周知の明確化

誰かが入手しているであろうと思い、その情報が的確に共有されないことがないよう、情報の入手、関係者への伝達等を明確に定めておくことが重要。

- ☐ いつ・誰が確認するか
- ☐ 誰に伝えるか
- ☐ 情報をもとに、誰が決定するか（管理職及び関係職員）
- ☐ 決定者が不在の場合、誰が代理するか

(2) アラート発表時の対応

- 行事や諸活動の実施の可否や、時間・内容の変更を検討する。
- 当日は、身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、活動の目安にする。

暑さ指数（WBGT）3.1以上の場合は、特別な場合を除き、屋外やエアコンが設置されていない屋内での運動（活動）を中止または延期する。

■「特別な場合」とは■

一次救命処置保持者（※1）、医師や看護師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（※2）を講じ、涼しい屋内で運動できる環境が整っている場合。

※1 一次救命処置保持者・・・心肺蘇生及びAEDの一次救命処置に係る救急救命等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・・・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。

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。

4 熱中症予防の原則

(1) 環境条件を把握し それに応じた運動（活動）・水分補給（休憩）を行う

- 暑さ指数(WBGT)を測定
- 熱中症予防情報の活用（熱中症警戒アラート・特別警戒アラート）
※情報の入手や関係者への伝達等を行う者を明確に定め、全職員が随時、情報共有できる体制を整える。
- 運動（活動）に適した時間を設定
- 運動（活動）内容や量（強度・時間）の調整
※運動強度が高いほど、熱中症の危険性は高くなる。
- 強制的な運動は厳禁
- こまめに休憩 ※激しい運動では、30分に1回以上とる。
- 冷たい水分・塩分を補給 ※経口補水液・スポーツドリンクを利用。

(2) 暑さに徐々に慣らししていく

- 本格的な暑さをむかえる前に、暑熱順化期間（2週間程度）を設定
- 定期テスト後など、数日ぶりの運動（活動）の際は、軽めに短時間で実施
- 夏以外でも、急に暑くなった時は要注意

(3) 個人の条件を考慮する

- 肥満傾向の人・体力がない人・暑さに慣れていない人などは、要注意
- 体調不良（疲労・睡眠不足・発熱・かぜ・下痢など）の人は、無理をしない
- 運動（活動）前・中・後の健康観察を徹底

(4) 服装に気をつける

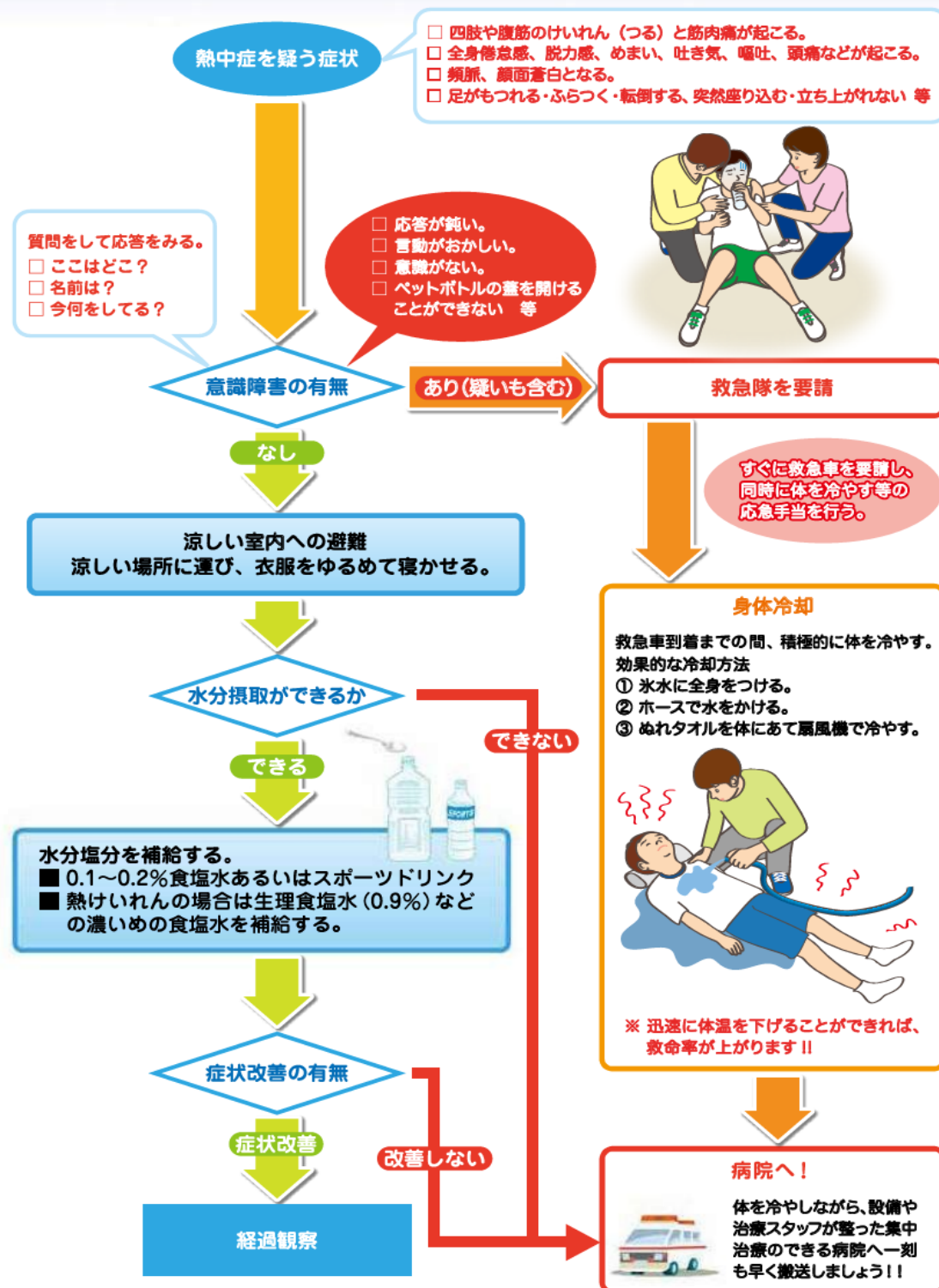
- 活動的で身軽な服装（吸湿・透湿性や通気性のよい素材）にする
- 帽子等で直射日光を防ぐ
- 防具や厚手の衣類などは、休憩時に外すか緩める

(5) 体調が悪くなったら すぐに運動（活動）を中止し 必要な処置を行う

- 体調が悪くなったことを、言い出しやすい雰囲気づくり
- すぐに利用できる涼しい休憩場所（エアコンが効いている部屋等）と救急用品（担架・冷たい飲料・氷のう・うちわなど）の準備
※倒れてから10分以内に身体冷却を開始。（p. 7 フロー 参照）
- 医療機関への搬送を想定した、連絡体制（連絡先・手段など）の整備

5 熱中症の応急処置

熱中症対応フロー



JAPAN SPORT
COUNCIL

出典『熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー』(日本スポーツ振興センター)

6 その他 注意事項

(1) 登下校時

- 直射日光を防ぐため、帽子や日傘などの使用を推奨する。
- 涼しい服装を推奨する。
- 下校時は、水分補給をしてから学校を出るよう呼びかける。
- 途中で体調が悪くなったときの対応について指導をしておく。
(例：座って休める場所で休む、近くのお店などに助けを求める 等)
- 休日及び夏季休業中は、暑い時間帯に登下校することになるため、必要に応じて活動時間の変更を検討する。

(2) 体育時

- 授業前に活動場所の暑さ指数(WBGT)を測定し、授業内容の検討をする。
- 授業中もこまめに測定し、暑さ指数(WBGT)の変化に十分留意する。
- 授業中は、適宜水分補給の時間と休憩をとる。
- 活動前～活動後まで、児童・生徒の健康観察をしっかり行う。

(3) プール指導

- プールサイドに日陰がない場合は、テント等で休憩場所を作る。
- クーラーボックスを用意し、氷・氷のう・飲料水・紙コップ等を入れておく。
- 担架・うちわなど、熱中症の救急処置に使用する物を準備しておく。
- 授業前の健康観察を、しっかり行う。
- 授業の途中に休憩時間を設定し、水分補給と健康観察を行う。
- 授業終了後、時間が経ってから体調が悪くなる場合もあるので、注意する。

(4) 教室内

- エアコンを使用し、室内温度が28℃以下になるように管理する。
- エアコンがない教室では、換気や扇風機等を使用して、適宜水分補給をさせる。
- 火や熱が発生する物を使用する授業(理科・技術科・家庭科など)では、室温管理や水分補給に留意する。

(5) 各種行事での対策

- 運動会や校外学習等の各種行事を実施する場合には、計画段階・前日までに行うこと・当日に行うことに分けて対策を講じる。
- 熱中症の危険度が高い場合は、急遽、行事等を中止、延期または内容等の縮小を行う可能性があることを、事前に児童生徒及び保護者等に伝える。

(6) 部活動での対策

- 基本的な対応は体育の授業時と同様に行う。
- 真夏に活動する場合は、暑い日中を避け朝夕の時間帯に練習時間を移したり日中は強度の高い運動を避けたりするなど、暑さを考慮した対応をとる。
- 部活動は体育よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着にならないこと等、よりきめ細やかな配慮をする。
- 活動後は身体が熱い状態となっているため、クールダウン出来る場所と時間を確保するとともに、最終の健康観察を行い、次の活動（下校を含む）ができるか確認をする。

(7) 熱中症発生報告

- 対 象 学校管理下の活動中に 救急搬送した場合
※校外学習先や部活動の大会等における発生も含む。
- 報告様式 ①事故報告書：木更津市立小学校及び中学校管理規則 第53条
②健康被害（事故）発生報告書（様式2）：県教育委員会作成
※発生後、速やかに提出。
- 提 出 先 木更津市教育委員会 学校教育課

7 参考資料

○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 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作成の手引き

(令和3年5月 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6年4月追補版 環境省・文部科学省)

○熱中症環境保健マニュアル2022

(令和4年3月 環境省)

○熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートについて

(環境省 報道発表資料 令和6年4月)

○学校における熱中症ガイドライン (令和6年5月改訂 山口県教育委員会)

○熱中症を予防しよう ー知って防ごう熱中症ー

(平成31年3月 独立行政法人日本スポーツ振興センター学校安全部)

○熱中症診療ガイドライン 2015

(平成27年3月 一般社団法人日本救急医学会 熱中症に関する委員会)

○スポーツの事故防止 カギはデータ

(令和5年5月 NHK みんなでプラス #学校教育を考える)