

前橋市

学校における熱中症対策ガイドライン
(改訂版)

令和8年4月

前橋市教育委員会

はじめに

環境省と気象庁は、記録的な高温などの影響による熱中症発生状況を踏まえ、暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報である「熱中症警戒アラート」を、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発表・発令し、国民の熱中症予防行動を促してきました。

しかし、熱中症による救急搬送人員や死亡者数は引き続き増加傾向にあり、国民における熱中症対策及び「熱中症警戒アラート」の活用は不十分な状況にあることから、熱中症による人の健康に係る被害を防止するため、令和5年4月の気候変動適応法の改正において「熱中症警戒情報」、「熱中症特別警戒情報」として法律上規定されました。
(施行：令和6年4月) (参考：P10 表1)

このことを踏まえ、令和3年5月に環境省・文部科学省により作成された「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（以下、「手引き」という。）」の内容が令和6年4月に一部追補されました。

各学校においては、学校保健安全法第29条の規定に基づき策定する危機管理マニュアルに熱中症対策について盛り込む等、日頃より熱中症事故の防止にご尽力いただいているところですが、子供たちの安全を確保し、健康被害を防ぐため、今一度適切な対応について教職員の共通理解を図り、その発生防止に備えていただくことが必要です。

文部科学省は、例年、都道府県教育委員会等を通じて、全国の国立・公立・市立の小学校・中学校・高等学校等に対して、熱中症事故防止について通知等を発出し、児童生徒の健康管理に向けた注意喚起を行うなど、学校における熱中症対策を推進しています。

前橋市教育委員会におきましても、手引き及び追補版を参考に、「学校における熱中症対策ガイドライン」を改訂いたしましたので、学校の管理下における熱中症事故防止のために、積極的にご活用いただくようお願いいたします。

前橋市教育委員会
(令和6年9月)

----- 目 次 -----

| | | |
|---|---|-------|
| 1 | 熱中症について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 |
| | (1) 熱中症とは | |
| | (2) 熱中症を引き起こす条件 | |
| | (3) 熱中症の症状と重症度分類 | |
| 2 | 熱中症予防の原則・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 2 |
| | ① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと | |
| | ② 暑さに徐々に慣らしていくこと | |
| | ③ 個人の条件や状態、体調などを考慮すること | |
| | ④ 服装、装具に気を付けること | |
| | ⑤ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること | |
| 3 | 熱中症予防の体制整備・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 4 |
| | (1) 学校の体制整備 | |
| | (2) 教育活動での配慮事項 | |
| | (3) 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）及び熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が発表された場合の対応について | |
| 4 | 熱中症発症時の対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 2 |
| 5 | チェックリスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 4 |
| 6 | 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | P 1 7 |

1 熱中症について

(1) 熱中症とは・・・

- 体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少や血流が滞るなどして、体温が上昇して、体内調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称。
- 死に至る可能性がある。
- 予防法を知って、それを実践することで予防できる。
- 応急処置を知っていれば、重症化を回避できる。

(2) 熱中症を引き起こす条件

< 環境 >

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉めきった室内
- ・エアコンがない
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来

< からだ >

- ・高齢者、乳幼児、肥満
- ・からだに障害のある人
- ・持病（糖尿病、心臓病、精神疾患等）
- ・低栄養状態
- ・脱水症状（下痢、発熱後等）
- ・体調不良（寝不足等）

< 行動 >

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の屋外活動
- ・水分補給がしにくい
- ・過度に衣服を着ている
- ・運動習慣がない
- ・暑さに慣れていない

(3) 熱中症の症状と重症度分類

| | 症状 | 重症度 | 治療 | 臨床症状からの分類 |
|---|---|-----|---|---------------------|
| < I 度 > 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（こむらがり） 意識障害を認めない | | 通常は現場で対応可 →冷所での安静 体表冷却、経口的に水分とNa補給 | 熱けいれん 熱失神 熱疲労 |
| < II 度 > 中等症 (医療器満へ) | 頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 | | 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 (経口摂取が困難な時は点滴にて) | 熱射病 |
| < III 度 > 重症 (入院加療) | 中枢神経症状（意識障害、小脳症状、 痙攣発作） 肝・腎機能障害、(入院経過観察、入院 加療が必要な程度) 血液凝固異常 | | 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 | |

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、すぐに病院へ搬送（周囲の人が判断）

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

(*1)

2 熱中症予防の原則

「熱中症の症状と重症度分類」(→P1 1-(3)参照)の通り、熱中症は生命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば、発生や悪化させることを防ぐことができます。日常生活における予防は、体温の上昇と脱水を抑えることが基本です。そのため、大切なのは、暑い環境下に長時間いることを避けることです。学校生活の中では、体育・スポーツ活動において熱中症を発症することが多く、スポーツなどの体を動かす状況では、それほど気温の高くない環境下でも熱中症を引き起こすことがあります。暑くないから大丈夫と思うのではなく、活動中の児童や生徒の状況をよく観察して、異常がないかを確認することが大切です。

<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、水分補給を行うこと
- ② 暑さに徐々に慣らしていくこと
- ③ 個人の条件や状態、体調などを考慮すること
- ④ 服装・装具に気をつけること
- ⑤ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

● 環境条件の把握

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。熱中症の危険性を予測するための環境条件の指標に「暑さ指数(WBGT)」があります。暑さ指数(WBGT)は、気温、気流、湿度、輻射熱を合わせたもので、暑さ指数(WBGT)計で測定できます。ただし、暑さ指数(WBGT)計がない場合は、乾球温度(気温)や湿球温度を参考にすることもできます。

● 運動量の調整

運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性は高くなります。環境条件・体調に応じた運動量(強度と時間)にしましょう。暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にするようにし、休憩を頻繁に入れるようにしましょう。激しい運動では休憩を30分に1回以上とることが望ましいとされています。強制的な運動は厳禁です。

● 状況に応じた水分・塩分補給

暑い時期は、水分をこまめに補給します。汗からは水分と同時に塩分も失われます。汗で失われた塩分も適切に補うためには、0.1～0.2%程度の塩分(10の水に1～2gの食塩)を補給できる経口補水液やスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。運動中の水分補給は、以下の理由から、冷やした水の方がよいとされています。

- ・冷たい水は深部体温を下げる効果がある
- ・胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動する

また、運動前（ウォーミングアップ時）に水分補給をすることにより、発汗や高体温を避けることができます。その際、冷たい飲料を摂取することにより、運動中の深部体温の上昇を抑え、発汗を防ぐことができます。人間は、軽い脱水状態のときには、のどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前、あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。

② 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症事故は、体が暑さに慣れていない、急に暑くなったときに多く発生しています。急に暑くなったときは、運動を軽くし、暑さに慣れるまでの数日間は、休憩を多くとりながら、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。週間予報等の気象情報を活用して、気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成するとよいでしょう。

暑い日が続くと、体がしだいに暑さに慣れて暑さに強くなります。これを暑熱順化といいます。日頃から汗をかく運動習慣を身につけて、暑熱順化していえば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

< 熱中症が起こりやすい気象条件 >

- ゴールデンウィーク前後の暑い日
- 梅雨の最中の蒸し暑い日
- 初夏、突然暑くなった日（前日と比べ、気温・湿度の急激な変化があった日）
- 梅雨が明けたばかりの暑い日
- 猛暑日・熱帯夜が続いている
- 夏の風が弱い日
- 湿度70%以上の日
- 台風が通り過ぎた後

③ 個人の条件や状態、体調などを考慮すること

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには、無理に運動をしないことです。運動前、運動中、運動後の健康観察が重要です。肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、「筋肉のこむら返り」などの軽症でも一度熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

④ 服装・装具に気を付けること。

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑い時は、服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材のものが適切です。直射日光は帽子で防ぐようにしましょう。

運動時に身につけるプロテクターや防具等の保護具は、休憩時にはずすか、緩めるなどし、体の熱を逃がすようにしましょう。

< 集団活動における熱中症対策のポイント >

- 1、責任の所在を明確にし、監督者を配置しましょう
- 2、すぐに利用できる休憩場所を確保しましょう
- 3、こまめに休憩が取れるように休み時間を予定に入れるようにしましょう
- 4、いつでも飲める冷たい飲料（5～15℃）を準備しましょう
- 5、体力や体調に合わせたペースを守るようにしましょう
- 6、個人の体調を観察しましょう
- 7、体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう
- 8、体調不良は正直に申告するように指導しましょう
- 9、お互いの体調に注意して、声を掛け合うように指導しましょう

⑤ 具合が悪くなった場合にはすぐに運動を中止し、必要な処置をすること（→P 13 参照）

暑いときは、熱中症が起こりうることを認識し、具合が悪くなった場合には、ただちに必要な処置をとるようにしましょう。

体育・スポーツ活動など学校生活の中で、具合が悪くなった場合には、すぐに活動を中止し、風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させます。水分を摂取できる状態であれば、冷やした水分と塩分を補給するようにします。飲料としては、水分と塩分を適切に補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。ただし、水を飲むことができない、症状が重い、休んでも回復しない場合には、病院での治療が必要ですので、医療機関に搬送します。応答が鈍い、言動がおかしいなど、重症の熱中症が疑われるような症状がみられる場合には、直ちに医療機関に連絡をします。それと同時に、現場でなるべく早く体を冷やし、体温を下げるのが重要です。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるかにかかっています。

< 熱中症からの復帰 >

中等度以上の熱中症（→P 11-（3）熱中症の症状と重症度分類 参照）を起こした人は、医師の許可があるまでは運動を控えてください。運動を再開する場合には、涼しい環境で軽い運動から徐々に始め、運動強度と量を徐々に上げるようにしましょう。暑熱下の運動は、体力が十分に回復した後に、暑さに十分慣らしてから行うようにしましょう。

軽症の熱中症の場合も、当日の復帰は見合わせ、1～2日様子を見てから再開し、その場合にも運動の強度と量は徐々に上げるようにしましょう。

3 熱中症予防の体制整備

(1) 学校の体制整備（→P14 5 チェックリスト (1)日頃の環境整備等 参照）

熱中症を予防するためには、気温や湿度など環境条件に配慮した活動が必要です。暑さ指数（WBGT）を基準とする運動や各種行事の指数を予め整備することで、客観的な状況判断・対応が可能となります。

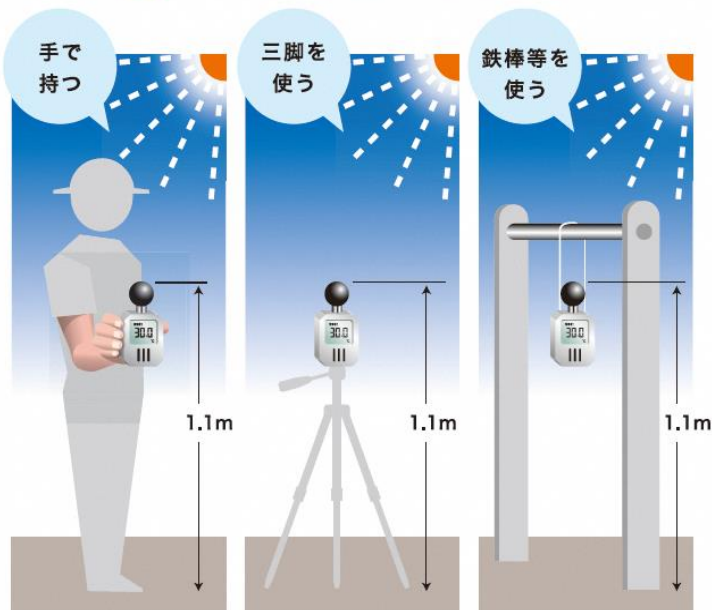
暑さ指数（WBGT）に基づく運動等の指針を中心とした熱中症予防の体制整備のポイントは以下の通りです。

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

（＊2）

| 気温 (参考) | 暑さ指数 (WBGT) | 熱中症予防運動指針 | |
|------------|----------------|--------------------|---|
| 35℃以上 | 31℃以上 | 運動は原則中止 | 特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。 |
| 31～35℃ | 28～31℃ | 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。 |
| 28～31℃ | 25～28℃ | 警戒 (積極的に休憩) | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、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。 |
| 24～28℃ | 21～25℃ | 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。 |
| 24℃未満 | 21℃未満 | ほぼ安全 (適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 |

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。

（＊3） 正確に測定できない可能性がある測定方法



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(℃)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×湿球温度+0.2×黒球温度+0.1×乾球温度で定義されています(日射の場合)。

① 教職員への啓発

児童生徒等の熱中症予防について、全職員で共通理解を図るために研修を実施しましょう。

② 児童生徒等への指導（→P15 5 チェックリスト (2)児童生徒等への指導等 参照）

学級担任は、児童生徒等が自ら熱中症の危険を予測し、安全確保の行動をとることができるように指導しましょう。

（例：児童生徒等向けの啓発資料の配布や暑さ指数（WBGT）を測定することで、児童生徒等の熱中症予防への意識・関心を高める。）

③ 各学校の実情に応じた対策

近年の最高気温の変化や熱中症発生状況等を確認し、地域や各学校の実情に応じた具体的な予防策を学校薬剤師の助言を得て検討しましょう。

④ 体調不良を受け入れる文化の醸成

児童生徒等が気兼ねなく体調不良を言い出せる、相互に体調を気遣える環境・文化を醸成しましょう。

⑤ 情報収集と共有

熱中症予防に係る情報収集の手段（テレビ・インターネット等）及び全教職員への伝達方法を整備しましょう。

⑥ 暑さ指数(WBGT)を基準とした運動・行動の指針を設定（→P5 参照）

暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の指針を設定しましょう。

⑦ 暑さ指数（WBGT）の把握と共有

暑さ指数（WBGT）の測定場所、測定タイミング、記録及び関係する教職員への伝達体制を整備しましょう。

【具体例】

（ア）毎授業日に WBGT 指数を測定し記録する（ルーティン化）

- いつ（何時に）・・・測定のタイミング
- どこで・・・児童生徒が実際に活動する場所で測定
- 誰が・・・場面に応じて担当者を決めておく
- どこに・・・測定した数値は記録に残す
- どうする・・・WBGT 指数の指針に基づき活動の判断や対応を決定

（イ）測定結果に基づいた対応の共有

職員および児童生徒への情報の伝達方法を周知・共有する

- 誰が
- どのように

（玄関に掲示、職員室黒板に掲示、保健室前の掲示板、校内放送 etc）

⑧ 日々の熱中症対策のための体制整備

設定した指針に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期を日々、誰が、どのタイミングで判断し、判断結果をどう伝達するか、熱中症警戒情報等（熱中症警戒アラート等）発表時の対応も含め、体制を整備しましょう。

例：熱中症予防の責任者を決める、熱中症警戒情報等（熱中症警戒アラート等）発表時に行事が予定されている場合、行事の実施場所の最寄りの暑さ指数を確認し、実施可否を判断する。

【役割分担例】

| | 対応例 |
|-------------------------|---|
| 学級担任 教科担任 部活動顧問 等 | ① 状況により一旦活動の休止を指示 ② 児童生徒等の健康状態の確認 ③ 会場（活動場所）の環境状態の確認 ④ 行事責任者への報告 |
| 行事等の責任者 | 上記②③を把握、情報整理 中止・延期・実施形式の変更等を管理職に相談 |
| 管理職 | 状況に応じて、プログラムの変更・延期・休止等を検討・決定し指示 |

⑨ 保護者等への情報提供

熱中症対策に係る保護者の理解醸成のため、暑さ指数（WBGT）に基づく運動等の指針、熱中症警戒情報等（熱中症警戒アラート等）の意味及び発表時の対応を保護者とともに共有しましょう。

(2) 教育活動での配慮事項(→P16 5 チェックリスト (3) 活動中・活動直後の留意点 参照)

【 体育、スポーツ活動時 】

① グラウンド・体育館での活動

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、対応を判断します。暑さ指数（WBGT）は、測定場所・タイミングで異なります。また、授業が始まると測定が疎かになる場合もあります。測定者も含め、測定方法を予め設定することが重要です。また、熱中症警戒情報等（熱中症警戒アラート等）発表時には、測定頻度を高くし、暑さ指数（WBGT）の変化に十分留意します。

② プールでの活動

プールサイドが高温になりがちなことや水中においても発汗・脱水があることに留意し、他の体育活動時と同様に熱中症予防の観点を持った対応が求められます。

③ 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、対応を判断することは、体育の授業と同様です。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れないこと等、よりきめ細やかな配慮が必要となります。

【 体育、スポーツ活動以外 】

① 各種行事での対策

運動会、遠足及び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、及び当日に行うことに分けて対策を講じることで、計画的に安全管理を行うことができます。特に前日に発表される熱中症警戒情報等（熱中症警戒アラート等）を参考に、安心して行事を実施できる準備を心がけましょう。

② 教室内の授業

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ます。温熱環境は温度、相対湿度、気流等によって影響を受けるため、温度のみでなく、その他の環境条件や児童生徒等の健康状態も考慮した上で総合的な対応が求められます。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します。また、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した上で、適宜水分補給を行うよう指導することが大切です。

③ 登下校時

基本的な熱中症予防策を踏まえ、児童生徒等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ます。また、保護者に対しても熱中症対策の案内を送付するなど注意喚起を行います。

④ 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）に応じた対策となります。ただし、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す。また、週休日は教職員が限定されることから、熱中症警戒情報等（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事前に整えておきましょう。

(3) 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）及び熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が発表された場合の対応について

表1 熱中症警戒情報と熱中症特別警戒情報について

| | 熱中症警戒情報 | 熱中症特別警戒情報 |
|------|---|---|
| 一般名称 | 熱中症警戒アラート | 熱中症特別警戒アラート |
| 位置づけ | 気温が著しく高くなることにより熱中症による <u>人の健康に係る被害が生ずるおそれがある</u> 場合 | 気温が特に著しく高くなることにより熱中症による <u>人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある</u> 場合 (全ての人が、自助による個人の予防行動の実践に加えて、共助や公助による予防行動の支援) <u>〈過去に例のない広域的な危険な暑さを想定〉</u> |
| 発表基準 | 府県予報区等内の <u>いずれか</u> の暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が 33 (予測値、小数点以下四捨五入) に達すると予測される場合 | *6 都道府県内において、全ての暑さ指数情報 提供地点(気候変動適応法施行規則の別表情報提供地点の欄に掲げるものを除く)における翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が 35 (予測値、小数点以下四捨五入) に達すると予測される場合 <u>(自然的社会的状況により、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがあると認められる場合においても発表)</u> |
| 発表時間 | 前日 <u>午後5時頃</u> 及び 当日 <u>午前5時頃</u> | <u>前日午後2時頃</u> (前日午前10時頃の予測値で判断) |
| 表示色 | 紫 | 黒 |



| | |
|--|---|
| <p><u>熱中症警戒アラート発表時</u></p> <p>暑さ指数(WBGT)の測定頻度を高くし(活動前・活動中)、暑さ指数(WBGT)の変化に十分留意する(熱中症予防行動の強化)</p> <p><u>WBGT計測結果が31未満であった場合</u></p> <p>⇒水分補給や休息の頻度を高める、活動時間を短縮する等、安全を期する</p> <p>児童生徒等の様子をよく観察し、危険が察知される場合は直ちに中止等の措置をとる</p> | <p><u>熱中症特別警戒アラート発表時</u></p> <p><u>原則、全校休校</u></p> <p>ただし、発表時にはその都度、市教委が対応を確認し、各学校へ連絡</p> |
| <p>◎暑さ指数の実測値・予測値、熱中症警戒アラート等の発表の有無に係わらず、実際に活動する場所における熱中症の危険度を、暑さ指数を活用して把握し、適切な熱中症予防を行うことが重要である</p> | |

※参考

熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）及び熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）について

環境省の「熱中症予防情報サイト」では、環境省による熱中症警戒アラート（暑さ指数予測値に基づき、前日17時及び当日5時頃、熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合（暑さ指数が33を超える場合）に発令）や熱中症特別警戒アラート（暑さ指数予測値に基づき、前日14時頃、熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合（暑さ指数が35を超える場合）に発令）の発令状況等を確認することができます。

① 熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）【法律への位置付け】

改正後の気候変動適応法において、環境大臣は、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係る被害が生ずるおそれがある場合として環境省令で定める場合に該当すると認めるときは、期間及び地域を明らかにして、熱中症警戒情報を発表し、必要に応じ報道機関の協力を求めて、一般に周知させなければならないとされています（気候変動適応法第18条）。熱中症警戒アラートを、熱中症警戒情報として法律に位置づけるものです。

② 熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）【新規創設】

改正後の気候変動適応法において、環境大臣は、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係る重大な被害が生ずるおそれがある場合として環境省令で定める場合に該当すると認めるときは、期間、地域等を明らかにして、「熱中症特別警戒情報」を発表し、関係都道府県知事に通知するとともに、必要に応じ報道機関の協力を求めて、一般に周知させなければならないとされています。（気候変動適応法第19条第1項）

熱中症特別警戒情報は、特定の日における暑さ指数（WBGT）の最高値が、一の都道府県内の全ての情報提供地点において35以上となることが予測される場合に、都道府県を単位として発表されることとなります。（気候変動適応法施行規則第2条第1号）

4 熱中症発生時の対応

熱中症が疑われる時には、放置すれば死に至る緊急事態であることを、まず認識しなければなりません。重症の場合には、救急車を呼び、現場ですぐに体を冷却する必要があります。熱中症の重症度は具体的な治療の必要性の観点から、Ⅰ度（現場の応急処置で対応できる）、Ⅱ度（病院への搬送が必要）、Ⅲ度（入院し集中治療が必要）と分類されます。Ⅱ度以上の症状があった場合には、直ちに病院へ搬送します。

一方、「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などの軽度の症状の場合には、涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にさせます。また、少しずつ水分補給を行います。この際、症状が改善するかどうかは病院搬送を判断するためのポイントとなりますので、必ず誰かが付き添うようにします。病院に搬送するかどうかの判断のポイントは以下の通りです。

重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイント

- 意識がしっかりしているか？
- 水を自分で飲めるか？
- 症状が改善したか？

搬送時、救急処置の際は、必ず誰かが付き添いましょう

熱中症の症状があったら、涼しい場所へ移し、すぐに体を冷やしましょう

緊急事態に迅速かつ的確に応急処置を講じるために、以下の①～④について、学校の体制を確立する必要があります。

- ① 熱中症発生時の教職員の役割分担を定め、全員が理解しておくとともに、職員室、保健室及び事務室等の見やすい場所に掲示する。
- ② 緊急時に連絡する消防署、医療機関、校内（管理職・養護教諭・学年主任等）及び関係諸機関等の所在及び電話番号などを掲示する。
- ③ 応急手当や救命処置（心肺蘇生とAEDの使用）等に関する講習を行うなど、実際の対応ができるようにしておく。
- ④ 救急搬送の必要な傷病者が出た場合に備え、各種行事前に現地消防組織、近隣医療機関と連携をしておく。

熱中症かも? と思ったら〜熱中症対応フロー〜

令和2年7月号

先生・顧問向け

熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。
- ★ 足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然痙攣(こむら返り)・立ち上がれない 等

熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ?
- 名前は?
- 今何をしています?

なし

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ベットポットの蓋を開けることができない 等

あり
(疑いも含む)

救急隊を要請

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。
涼しい室内への避難

水分摂取ができるか

できる

水分塩分を補給する

- 0.1~0.2%食塩水
あるいは
スポーツドリンク
- 熱けいれん(つる)の場合は
生理食塩水(0.9%)
などの濃いめの食塩水
を補給する。

症状改善

症状改善の有無

改善しない

経過観察

病院へ！
体を冷やししながら、設備や
治療スタッフが整った集中
治療のできる病院へ一刻も
早く搬送しましょう!!

身体冷却

救急車到着までの間、
積極的に体を冷やす。
効果的な冷却方法

- ① 氷水に全身をつける。
- ② ホースで水をかける。
- ③ ぬれタオルを体にあて
扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



すぐに救急車を要請し、同時に
体を冷やす等の応急手当を行う。

平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」パンフレットより改変

5 チェックリスト

| (1) 日頃の環境整備等 | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 活動実施前に活動場所における暑さ指数等により熱中症の危険度を把握できる環境を整える |
| <input type="checkbox"/> | 危機管理マニュアル等で、暑熱環境における活動中止の基準と判断者及び伝達方法を予め定め、関係者間で共通認識を図る（必要な判断が確実に行われるとともに関係者に伝達される体制づくり） |
| <input type="checkbox"/> | 熱中症事故防止に関する研修等を実施する（熱中症事故に係る対応は学校の教職員や部活動指導に係わる全ての者が共通認識を持つことが重要） |
| <input type="checkbox"/> | 休業日明け等の体が暑さや運動等に慣れていない時期は熱中症事故のリスクが高いこと、気温 30℃未満でも湿度等の条件により熱中症事故が発生し得ることを踏まえ、暑さになれるまでの順化期間を設ける等、暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を取り入れた無理のない活動計画とする |
| <input type="checkbox"/> | 活動中やその前後に、適切な水分等の補給や休憩ができる環境を整える |
| <input type="checkbox"/> | 熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる体制を整備する } 重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却・ { AED の使用も視野に入れる |
| <input type="checkbox"/> | 熱中症事故の発生リスクが高い活動の実施時期・活動内容の調整を検討する |
| <input type="checkbox"/> | 運動会、遠足及び校外学習等の各種行事、部活動の遠征など、指導体制が普段と異なる活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に確認し児童生徒とも共通認識を図る |
| <input type="checkbox"/> | 保護者に対して活動実施判断の基準を含めた熱中症事故防止の取組等について情報提供を行い、必要な連携・理解醸成を図る |
| <input type="checkbox"/> | 室内環境の向上を図るため、施設・設備の状況に応じて、日差しを遮る日よけの活用、風通しを良くする等の工夫を検討する |
| <input type="checkbox"/> | 学校施設の空調設備を適切に活用し、空調の整備状況に差がある場合には、活動する場所の空調設備の有無に合わせた活動内容を検討する |
| <input type="checkbox"/> | 送迎用バスについては、幼児等の所在確認を徹底し、置き去り事故防止を徹底する（安全装置はあくまで補完的なものであることに注意） |

| (2) 児童生徒等への指導等 | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 特に運動時、その前後も含めてこまめに水分を補給し休憩をとるよう指導する (運動時以外も、暑い日はこまめな水分摂取・休憩に気を付けるようにする) |
| <input type="checkbox"/> | 自分の体調に気を配り、不調が感じられる場合にはためらうことなく教職員等に申し出るよう指導する |
| <input type="checkbox"/> | 暑い日には帽子等により日差しを遮るとともに通気性・透湿性の良い服装を選ぶよう指導する |
| <input type="checkbox"/> | 児童生徒等のマスク着用に当たっても熱中症事故の防止に留意する |
| <input type="checkbox"/> | 運動等を行った後は十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえでその後の活動(登下校を含む)を行うよう指導する |
| <input type="checkbox"/> | 運動の際には、気象情報や活動場所の暑さ指数(WBGT)を確認し、無理のない活動計画を立てるよう指導する |
| <input type="checkbox"/> | 児童生徒等同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導する |
| <input type="checkbox"/> | 校外学習や部活動の遠征など、普段と異なる場所等で活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に教職員等と共通認識を図る |
| <input type="checkbox"/> | 登下校中は特に体調不良時の対応が難しい場合もあることを認識させ、発達段階等によってはできるだけ単独行動は短時間にしてリスクを避けること等を指導する |

| (3) 活動中・活動直後の留意点 | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 暑さ指数等により活動の危険度を把握するとともに、児童生徒等の様子をよく観察し体調の把握に努める |
| <input type="checkbox"/> | 体調に違和感等がある際には申し出やすい環境づくりに留意する |
| <input type="checkbox"/> | 児童生徒等の発達段階によっては、熱中症を起こしていても「疲れた」等の単純な表現のみで表すこともあることに注意する |
| <input type="checkbox"/> | 熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる指導体制とする { 重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却（全身に水进行かけることも有効）・状況によりAEDの使用も視野に入れる |
| <input type="checkbox"/> | 活動（運動）の指導者は、児童生徒等の様子やその他状況に応じて活動計画を柔軟に変更する（運動強度の調節も考えられる） |
| <input type="checkbox"/> | 運動強度・活動内容・継続時間の調節は児童生徒等の自己管理のみとせず、指導者等が把握し適切に指導する |
| <input type="checkbox"/> | 児童生徒等が分散している場合、緊急事態の発見が遅れることもあるため、特に熱中症リスクが高い状況での行動には注意する |
| <input type="checkbox"/> | 運動を行った後は体が熱い状態となっているため、クールダウンしてから移動したり、次の活動（登下校を含む）を行うことに注意する |

<参考資料>

- ・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）
- ・熱中症環境保健マニュアル2022（環境省）
- ・「夏季イベントにおける熱中症対策ガイドライン2020」（環境省）
- ・熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー（スポーツ庁）
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（公益社団法人日本スポーツ協会）

- ・（*1）日本救急医学会熱中症分類2015
- ・（*2）スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック2019（公益財団法人日本スポーツ協会）より抜粋
- ・（*3）屋外陽向の暑さ指数計の使い方（環境省）より抜粋
- ・（*4）学校の危機管理マニュアル作成の手引き（文部科学省）より抜粋
- ・（*5）日本スポーツ振興センター（安全WEB）より抜粋
- ・（*6）環企発第2603306号 令和8年4月1日 気候変動適応法施行規則の一部改正について（通知）（環境省）による変更

