

学校における熱中症対策ガイドライン

新城市教育委員会

令和7年7月

学校における熱中症対策ガイドライン

目 次

1	熱中症について	1
	(1) 熱中症とは	
	(2) 熱中症の起こり方	
	(3) 熱中症を引き起こす条件	
	(4) 熱中症の症状と重症度	
2	熱中症の予防策について	2
	(1) 学校活動中の指導と対策	
	(2) 暑い時期の生活習慣指導	
3	暑さ指数について	6
	☆熱中症予防運動指針	
	☆新城市における暑さ指数（WBGT）に応じた生活・運動に関する指針	
4	熱中症警戒アラートについて	8
	☆「熱中症警戒情報」・「熱中症特別警戒情報」について	
	☆『熱中症警戒アラート』が発表されたら…	
	☆熱中症が心配される日の対応	
5	熱中症発生時の対応について	11
	☆緊急時のための体制づくり	
	☆熱中症への対応	
	☆基本的な熱中症対応（応急処置）	
	☆校内救急連絡体制について	

1 熱中症とは

(1) 熱中症とは

熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称です。軽症の場合には「立ちくらみ」や「こむら返り」など、重症になると「全員の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもあります。

熱中症は、暑い時期にだけ発生すると考えられがちですが、スポーツなど、体を動かしているときには体（筋肉）が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。また、屋外だけでなく屋内で活動しているとき、プールに入っているときや登下校時においても、状況によっては熱中症にかかることもあります。

(2) 熱中症の起こり方

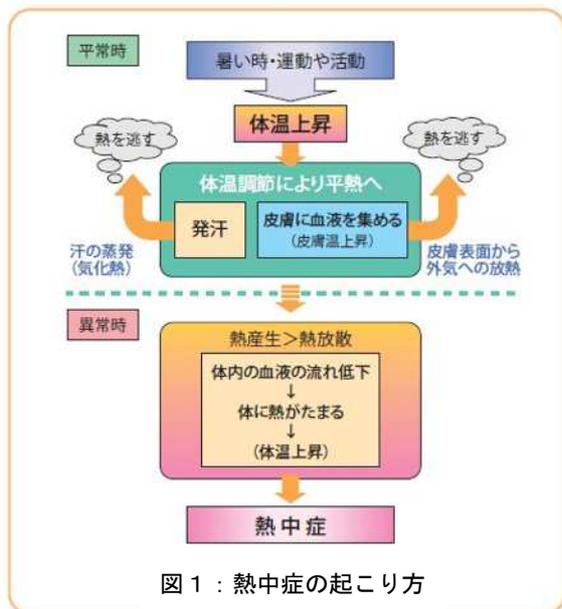


図1：熱中症の起こり方

体内に溜まった熱を体外に逃す方法（熱放散）には、皮膚の表面から直接熱を外気に逃がす放射や液体や固体に移す伝導、風によってその効率を上げる対流等があります。

しかし、外気温が高くなると熱を逃しにくくなります。汗は蒸発するとき、体から熱を奪います。高温時は熱放散が小さくなり、主に汗の蒸発による気化熱が体温を下げる働きをしています。汗をかくと水分や塩分が体外に出てしまうために、体内の水分・塩分が不足し、血液の流れが悪くなるので、適切な水分・塩分の補給が重要になってきます。

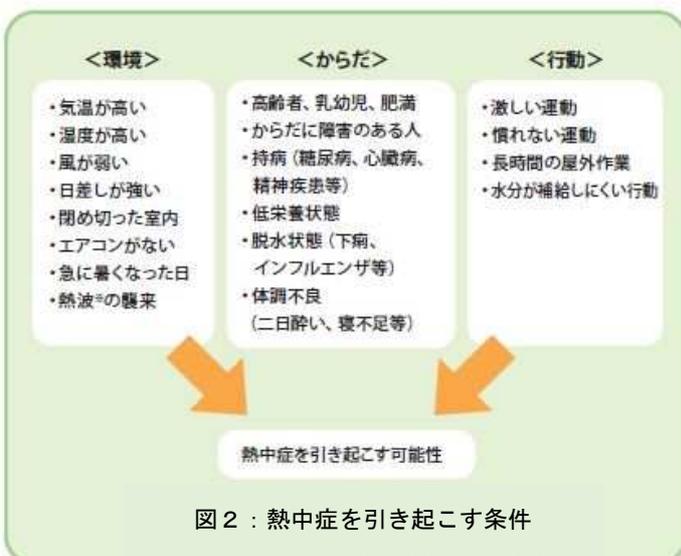


図2：熱中症を引き起こす条件

(3) 熱中症を引き起こす条件

熱中症は、左図のように<環境>、<からだ>、<行動>の条件が複雑に関係して引き起こされる。

環境省「環境保健マニュアル2022」より

(4) 熱中症の症状と重症度

- 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、応急処置の際は、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（冷房が効いている部屋）へ移し、すぐに体を冷やしましょう。

図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(こむら返り) 暑熱障害を認めない(JCS-6)		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
II度 (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)		涼陰検閲での診察が必要 →体温管理、 安静、十分な水分とNaの補給(経口経路が困難なときには点滴にて)	熱虚脱
III度 (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以上、小脳症状、痙攣発作) OH/A 肝・腎機能障害 (入院経過観察、入院加療が必要な程度の軽または中等症) (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)→重症の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要 →体温管理 (体費冷却)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

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

中等症の症状が楽れたり、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

※I度を軽症、II度を中等症、III度を重症として示しました。

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」より一部改変

2 熱中症の予防策について

熱中症は、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、大切なことは、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生することが多く、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態をよく観察して、異常がないかを確認することが大切です。

(1) 学校活動中の指導と対策

熱中症計でWBGT値を測定し、活動の目安とするためにその値を校内に広く周知する。

<指導面>

- 環境条件に応じて活動する
 - ① 熱中症計でWBGT値を測定し、確認の上活動する。
 - ② 運動を行う場合は、なるべく涼しい時間帯に行く。
 - ③ 運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとる。
- こまめに水分を補給する
 - ① 一人一人の状態に応じてこまめに水分を補給する。
 - ※ 下校時にも、水分が不足しないように気を付ける。
 - ② お茶や水、経口補水液等を活用し、汗をかいて失われた水分量を補給することが望ましい。
 - ※ 経口補水液やスポーツドリンク等を家庭から持参してもよいことを周知する。その際、過剰摂取による健康への影響についても指導する。
 - ※ 学校には経口補水液を常備しておく。
 - ③ 個人が好きなきときに自由に飲める「自由飲水」だけの指導は避け、強制的に水分補給する時間を設ける「強制飲水」と「自由飲水」の両方を併用して行う方法がよい。
 - ※ 特に小学校低学年は、体を動かすことに夢中になり、水分補給を忘れてしまうこともあるため、「強制飲水」により水分を補給する時間を設けるようにする。
- 暑熱順化（暑さに慣らす）
 - ① 梅雨明け等、急に暑くなったときは、暑さに慣れるまで（1週間程度）、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていく。
 - ② 病気の後やテスト週間等、しばらく運動をしていなかったときは、急に激しい運動はさせないようにする。
- できるだけ薄着にし、直射日光は帽子等で避ける
 - ① 軽装を心掛け、素材も吸湿性や通気性のよいものを選ばせる。
 - ② 屋外で直射日光に当たる場合には、帽子を着用させるよう努めること。登下校時には、日傘やネッククーラー等を活用する。
 - ③ 防具をつけるスポーツ（剣道等）では、休み時間に防具や衣類をゆるめて、でき

るだけ熱を逃すようにする。

- 暑さに弱い人には特に注意する
 - ① 暑さに弱い人（低学年、肥満の人、熱中症を起こしたことがある人等）には、運動を軽くする等、特に注意が必要。
 - ② 体調が悪いときは、無理に運動をさせないようにする。
 - ③ 児童生徒が心身に不調を感じたら、自ら休息を申告しやすい環境を整え、絶対に無理はさせない。
- 児童生徒への指導と保護者への周知
 - ① 熱中症の予防や対処方法、暑い時期の生活習慣指導、効果的な水分補給について等、熱中症から身を守る方法について適切に指導する。
 - ② 体調が悪くなったときには、周りの大人や友達にすぐに伝える等、学校内だけではなく、登下校や家庭においても自分の身体を守るための行動ができるような指導を継続する。
- 登下校時の対策
 - ① 登下校時は、日傘や首元を冷やすネッククーラーや冷却タオル等を活用してもよい。ただし、登下校等歩行中の安全面を考慮する。
 - ※ 電動タイプも使用可とする。ただし、手持ちタイプは安全面を配慮して使用不可とする。
 - ※ 下校時に自宅への移動時間が長い児童生徒への対応として、下校時まで学校に設置されている冷蔵庫でネッククーラーを冷やす等の対応をする。
 - ② 塩分補給のためのタブレットを持参してもよい。ただし、食べられる時間を決める、人にあげない等、児童生徒の使用 방법에留意する。

<対策面>

- 気温や湿度等、環境条件に配慮した活動を実施する
 - ① 環境条件に応じて、活動の中止や延期、見直し等柔軟な対応を検討する。
- 児童生徒の健康を優先した適切な服装ができるように配慮する
 - ① 気温や湿度等を考慮の上、軽装の期間を設ける等の配慮を行う。
- 空調設備のない部屋では、換気を十分に行い活動する
 - ① 体育館などで集会等を行う場合は、事前に窓や扉を開放しておく等、換気を十分に行い、扇風機等も活用する。
- 水分補給を常時行うことができるよう配慮する
 - ① 教室以外で活動を行うときは、必要に応じて水筒を持参させる。
 - ② 下校前には、帰宅までに水分が不足することがないかを確認する。
- 屋外の温度を下げるよう工夫する
 - ① ミストシャワーの活用や、学校内のアスファルト等に散水を行うなどの工夫をする。
- 空調設備を効果的に活用する
 - ① 感染症対策のため換気を行いながらの空調稼働となるため、室温が28℃以下で

あっても、児童生徒の活動状況に応じて、積極的に活用する。

- ② 児童生徒のクールダウンのため、事前に教室を冷却するなど工夫をする（例：登校前、体育活動中など）。
- ③ マスクを着用する際は、体内に熱がこもりやすくなるため、児童生徒の学習・学校生活環境等に応じて、温度調整する。
- ④ 温度のみで判断せず、その他の環境条件や児童生徒の健康状態を観察した上で判断し、衣服による調節も含め、適切な措置を講じる。
- 常に健康観察を行い、児童生徒の健康に留意する
 - ① 児童生徒の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を常に把握する。
 - ※ 特に、運動実施中の児童生徒の動作、顔の表情、呼吸の仕方等、あらわれている身体徴表に着目し、児童生徒への注意を怠らないようにする。

(2) 暑い時期の生活習慣指導

- 十分な睡眠をとる
 - ① 暑さに負けない体を作るために、しっかりと睡眠をとって疲れをためないようにする。
 - ② 通気性のよい寝具やエアコン等を活用し、睡眠環境を快適に保つようにする。
- 食事をしっかりとる
 - ① 暑さに対して最も重要な働きをする汗は、血液中の水分と塩分から作られることから、脱水状態や食事抜き状態で活動することは避ける。
- 服装等に気を付ける
 - ① 衣服に気を付けて、暑さを調節できるようにする。
 - ② 吸水性や速乾性にすぐれた素材の下着をつけることも大切である。
 - ③ 気温湿度や暑さ指数が高い日は、マスクを外すようにする。

【プールでも起こる熱中症】

「のどの渇きが気付きにくい」「陸上以上の運動量になり、体温が上がりやすい」「汗が蒸発しにくく、熱が体内にこもってしまう」などの理由から、十分に気を付ける必要があります。

また、見学する場合には「直射日光を避ける」「見学場所を工夫する」などの対応が必要です。

【参考】プールの水温について

- 文部科学省「水泳指導の手引き（三訂版）」（水泳指導教本）
水温は23℃以上であることが望ましく、上級者や高学年であっても、22℃以上の水温が適当。
- 公益財団法人日本プールアメニティ協会「プールFAQ 水質管理編」
プールの水温は22℃以上が目安。遊泳に適する水温は26～31℃
- 日本水泳連盟「水泳指導教本」
屋外プールの安全の目安として、水温と気温を足した温度が、65℃以上になるときは適さない。

3 暑さ指数について

暑さ指数（WBGT）は熱中症の危険度を判断する環境条件の指標です。このWBGTは人体と外気とのやりとりに着目し、気温、湿度、日射・輻射などの周辺の熱環境、風（気流）の要素を取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。暑さ指数（WBGT）は、活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	
31	27	35	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さ に弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。
25	21	28	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。
21	18	24	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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

公益財団法人日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」より

新城市における暑さ指数（WBGT）に応じた生活・運動に関する指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安 ※1	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針※2
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。	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。
28以上 ～31℃未満		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。暑さに弱い人、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人は運動を軽減または中止。運動する場合は10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。
25℃以上 ～28℃未満	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に休憩を取り入れる。	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。
21℃以上 ～25℃未満	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 日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3』（2013より）

※2 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より

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手引き」をもとに作成

4 熱中症警戒アラートについて

- ・ 熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予想される日の前日夕方または早朝に、環境省・気象庁が暑さへの「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都道府県ごとに発表されます。
- ・ 翌日に予定されている行事の開催可否、内容の変更の判断、飲料水ボトルの多めの準備、冷却等の備えの参考となります。
- ・ 当日の状況が予測と異なる場合もあり、体育の授業や運動会等の行事を予定通り開催するか中止にするか、内容を変更して実施するかを判断しなければなりません。熱中症警戒アラートが発表になった場合の具体の対応や校長不在時の対応等をあらかじめ検討しておくことが重要です。

「熱中症警戒情報」・「熱中症特別警戒情報」について

令和6年4月より、現行の熱中症警戒アラート（※）が「熱中症警戒情報」として法に位置づけられるとともに、より深刻な健康被害が発生し得る場合に備え、一段上の「熱中症特別警戒情報」が創設された。

※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測される際に、環境省・気象庁が新たに暑さへの「気づき」を呼びかけ、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う。令和3年から高温注意情報に代わる新たな情報発信として全国で発表されている。

	<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」
発表基準	府県予報区等内のいずれかの暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数（WBGT値）が <u>33</u> に達すると予測される場合	都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数（WBGT値）が <u>35</u> に達すると予測される場合 ※愛知県は県内11か所
発表時期	前日午後5時頃 及び当日午前5時頃	前日午後2時頃 ※翌日午前10時頃の予測値で判断
発表される状況	熱中症により、健康被害が生ずるおそれがある場合	熱中症により、重大な健康被害が生ずる恐れがある場合
発表時の対応	臨時休校にはならないが、運動以外の活動についても活動場所や活動内容の変更、または中止・延期を検討する。	発表の翌日は、<u>市内全小中学校を臨時休校とする。</u>

『熱中症警戒アラート』が発表されたら…

 <h3>エアコンを適切に使用しましょう</h3> <ul style="list-style-type: none">● 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。 	 <h3>外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう</h3> <ul style="list-style-type: none">● 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。● 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。 
 <h3>熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう</h3> <ul style="list-style-type: none">● 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう、声をかけましょう。 	 <h3>外での運動は、原則、中止／延期をしましょう</h3> <ul style="list-style-type: none">● 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。
 <h3>普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう</h3> <ul style="list-style-type: none">● のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)● 涼しい服装にしましょう。 	 <h3>暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう</h3> <ul style="list-style-type: none">● 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。● 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。  <p>※環境省熱中症予防情報サイト：https://www.wbgt.env.go.jp/</p>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

環境省・文部科学省「熱中症警戒アラート全国運用中！」(リーフレット)より

熱中症が心配される日の対応

熱中症警戒アラート発表時の対応

- 17:00（翌日の予報）
- 熱中症警戒アラート発表情報の入手
（テレビ、環境省熱中症予防サイトなど）
【管理職、担当者など】
 - 翌日の対応を検討【管理職、担当者など】
 - ・ 登下校
 - ・ 授業内容（体育、保健体育）
 - ・ 休み時間（放課）
 - ・ 各種行事
（運動会、体育大会、校外学習等）
 - ・ 部活動
 - 全教職員で共通理解
 - 必要に応じて保護者に通知



- 5:00（当日の予報）
- 熱中症警戒アラート発表情報の入手
（テレビ、環境省熱中症予防サイトなど）
【管理職、担当者など】



- 朝（当日の朝の打ち合わせ等）
- 当日の対応を管理職が決定し、全教職員で周知する。
 - 全教職員で共通理解
 - 必要に応じて保護者に通知

発表の有無に関わらず必要な対応

8時、10時、13時を目安に暑さ指数を計測する。
【管理職、担当者など】

- ① 朝から暑さが予想される日は、朝に暑さ指数（WBGT）を計測。



- ② 朝（当日の朝の打ち合わせ等）
- 当日の対応を決定【管理職、担当者など】
 - ・ 授業内容（体育、保健体育）
 - ・ 休み時間（放課）
 - ・ 各種行事
（運動会、体育大会、校外学習等）
 - ・ 部活動
 - 全教職員で共通理解
 - 必要に応じて保護者に通知



- ③ 授業前、部活動前、授業中、部活動中、放課に暑さ指数を計測する。
- ・ 計測場所：活動場所
 - ・ 担当：養護教諭、行事担当者、学級担任、教科担当、部活動顧問など
- ※ 指針に基づき、授業等の内容を柔軟に変更する。



- ④ 下校時の対応を児童生徒に指導する。

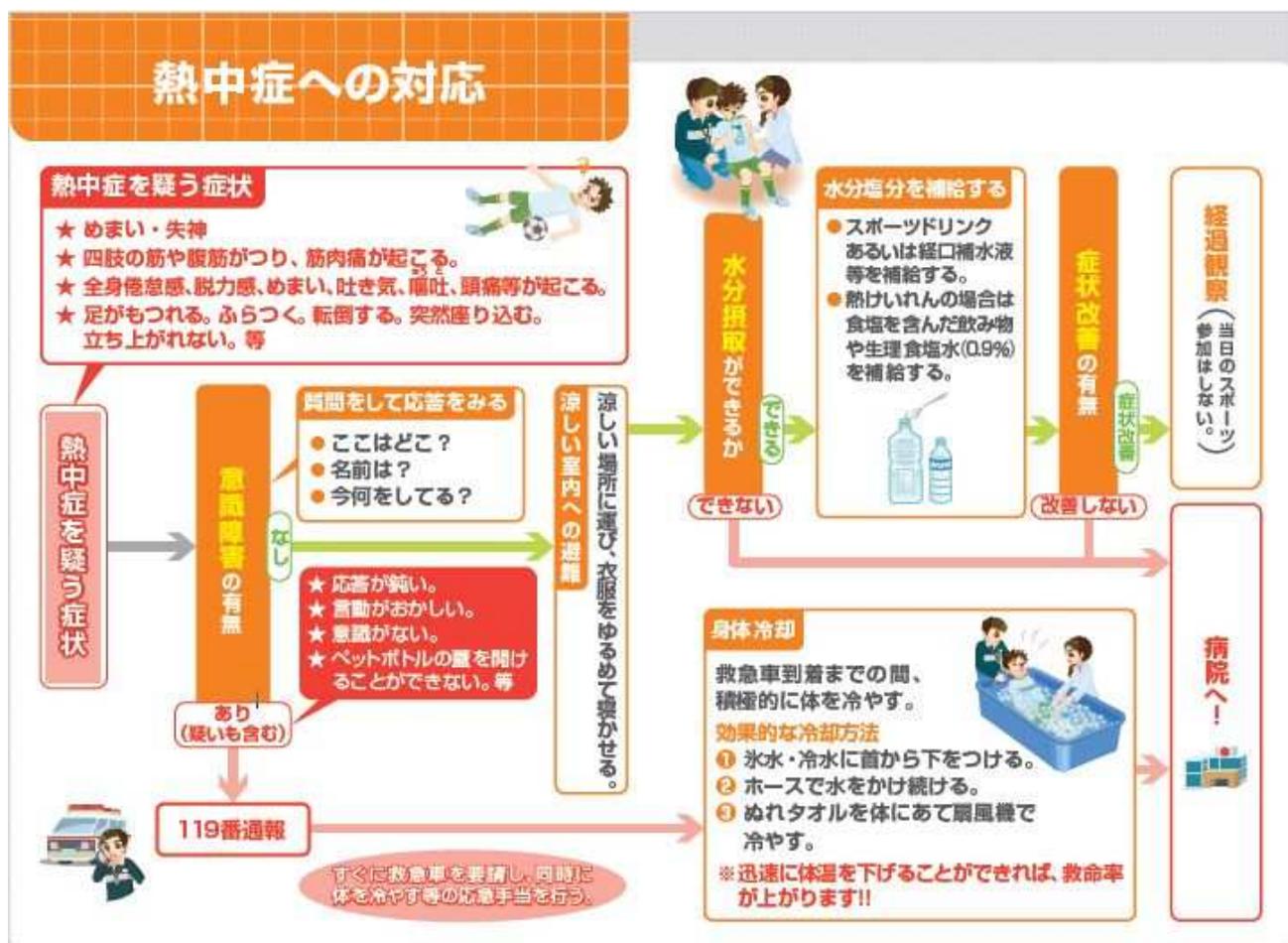
環境省・文部科学省「学校における熱中症対策ガイドライン作成手引き」をもとに作成

5 熱中症発生時の対応について

緊急時のための体制づくり

熱中症が疑われるときには、放置すれば死に至る緊急事態であることを認識することが大切である。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①～④について、学校の体制を確立する必要がある。

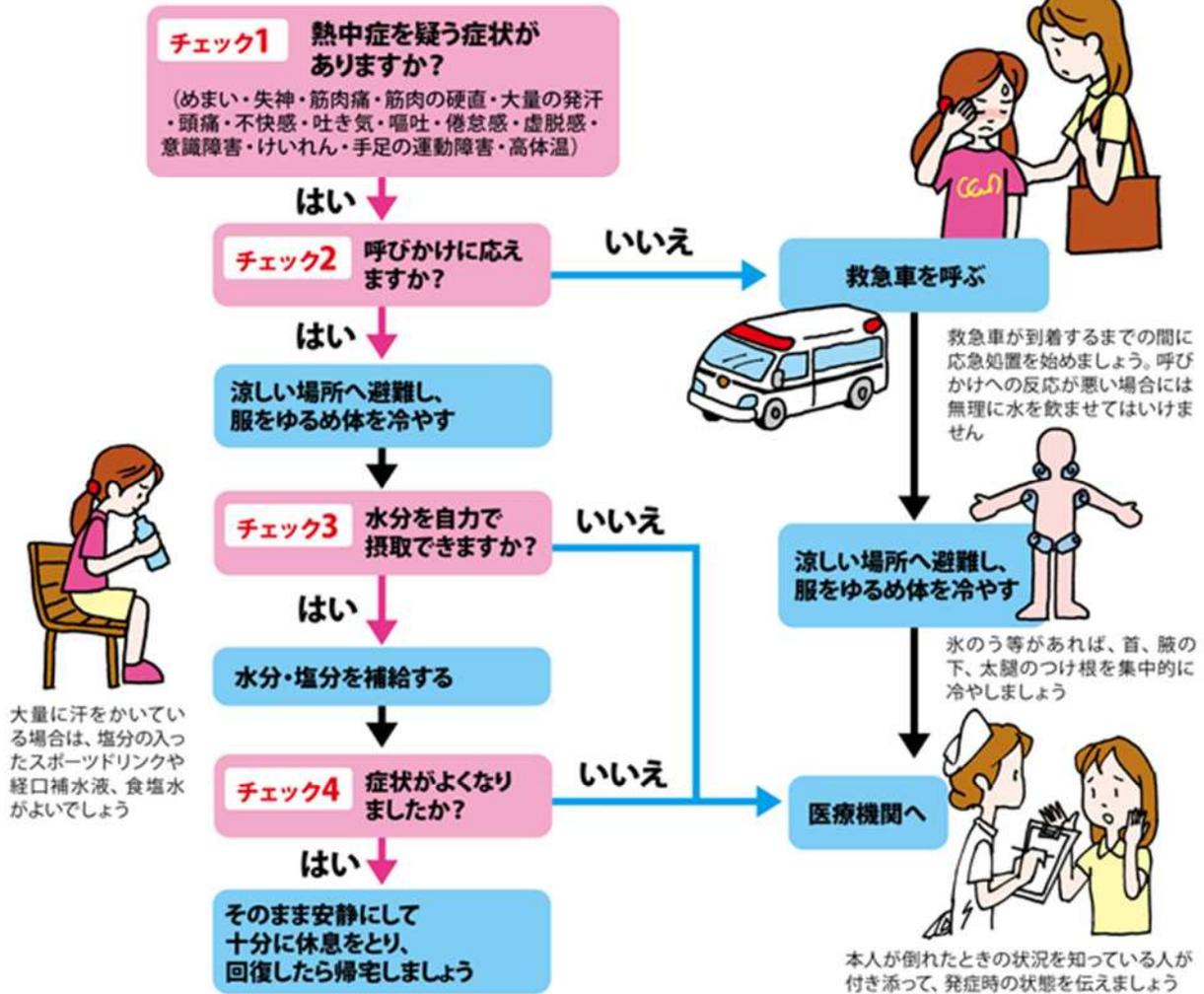
- ① 熱中症発生時の教職員の役割分担を定め、全員が理解しておくとともに、職員室、保健室等の見やすい場所に掲示する。
- ② 緊急時に連絡する消防署、医療機関、校内（管理職、養護教諭、学年主任等）及び関係諸機関等の所在地及び電話番号などを掲示する。
- ③ 救命処置（心肺蘇生とAEDの使用）や応急手当等に関する講習を行うなど、実際の対応ができるようにしておく。
- ④ 救急搬送の必要な傷病者が出た場合に備え、各種行事前に現地消防組織、近隣医療機関と連携しておく。



令和2年度スポーツ庁委託事業「スポーツ事故対応ハンドブック／熱中症への対応」より

熱中症の応急処置

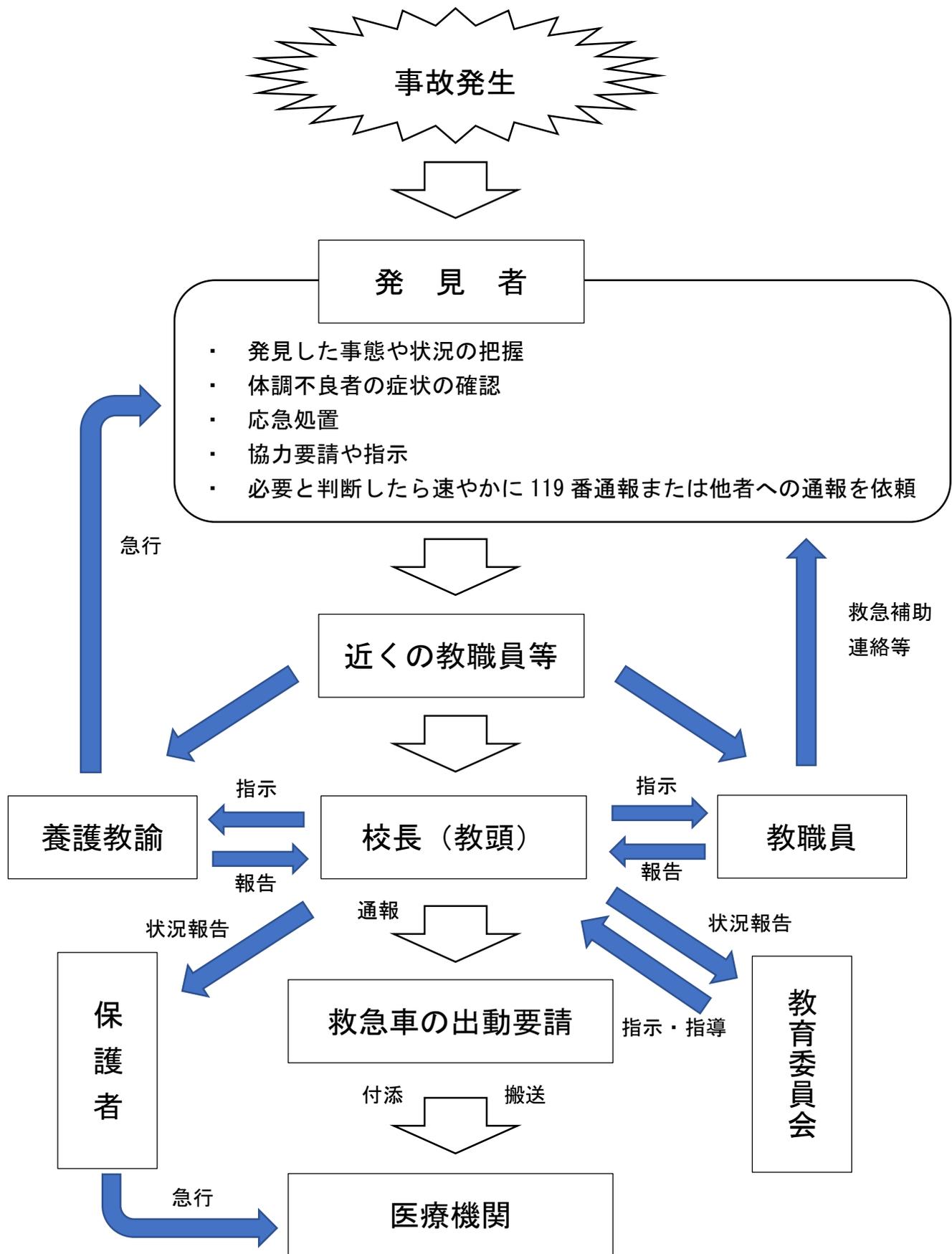
もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より

校内救急連絡体制について

【校内救急連絡体制の一例】



文部科学省「学校の危機管理マニュアル作成の手引き」より一部改変