

大野城市立学校 熱中症対応マニュアル

令和 6 年 5 月

大野城市教育委員会

もくじ

1. 熱中症とは	2
2. 熱中症の症状の分類と対応	3
3. 暑さ指数（WBGT）と学校の対応	4
4. 暑さ指数（WBGT）計による測定方法	5
5. 熱中症の予防措置	7
6. 体育、スポーツ活動、プール活動時の対策	10
7. その他の活動時の対策	11
8. 熱中症発生時の対応	12
9. 熱中症警戒アラートの活用	13
10. 熱中症予防対策チェックリスト	16
11. 熱中症予防情報の活用	18

学校での活動中や部活動の後などに、熱中症とみられる症状での重大な事故が、全国で発生しています。また、気候変動の影響を考慮すると、今後も災害級とも言える暑さが懸念されます。

そのような状況に対し、熱中症事故の発生を未然に防ぎ、事故が発生した場合に、適正に対応するため、文部科学省の手引きに基づき、「大野城市立学校 熱中症対応マニュアル」を策定しました。

このマニュアルに基づき、学校における熱中症対策を行うこととします。

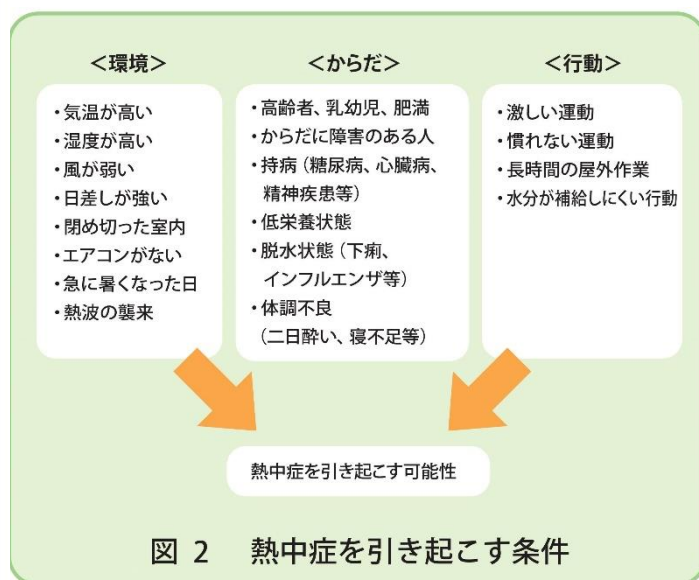
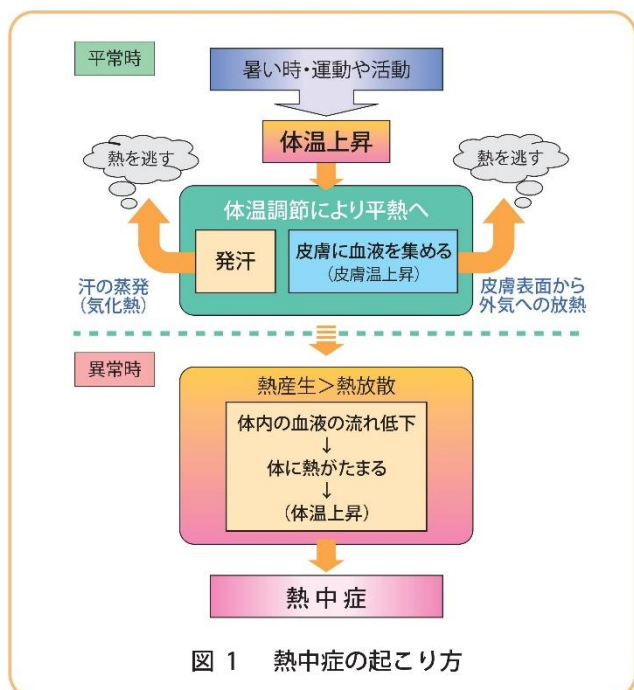
1. 熱中症とは

熱中症とは、身体が体温を平熱に保つために汗をかくことで、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）が減少し、血液の流れが滞るなどして、熱の産生と熱の放出とのバランスが崩れ、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長時間いた時、または長時間いた後の体調不良は、すべて熱中症の可能性があります。（図1）

〈熱中症への考え方〉

- ・熱中症は、死に至る可能性のある病態です。
- ・熱中症は、予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。
- ・熱中症は、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。

熱中症の発生には、環境、からだ及び行動の条件が複雑に関係しています。（図2）



2. 熱中症の症状の分類と対応

熱中症は、「具体的な治療の必要性」の観点から、軽症(現場の応急処置で対応できる)、中等症(病院への搬送が必要)、重症(入院し集中治療が必要)と分類されます。(図3)

熱中症の症状には、典型的な症状が存在しません。暑さの中において具合が悪くなった場合には、まず、熱中症を疑い、応急処置あるいは医療機関へ搬送するなどの措置を講じるようにします。

	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		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		医療機関での診療が必要 → 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 熱射病	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)	以下の3つのうちいずれかを含む ・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の肝または腎障害) ・血液凝固異常(急性期DIC診断基準にてDICと判断)		入院加療(場合により集中治療)が必要 → 体温管理、呼吸、循環管理、DIC治療		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

図3 日本救急医学会熱中症分類

(出典：日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」改変)

軽 症：「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などを生じますが、意識ははっきりしています。

中等症：全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢などの症状が見られます。このような症状が現れた場合には、直ちに医療機関へ搬送する必要があります。

重 症：高体温に加え意識障害がみられます。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には死亡する場合があります。

3. 暑さ指数（WBGT）と学校の対応

暑さ指数（WBGT）を用いた指針としては、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」などがあります。これらの指針は、暑さ指数（WBGT）の段位に応じた熱中症予防のための行動の目安とすることが推奨されています。

学校では環境条件を把握しながら、運動指針を目安に、児童生徒の発達段階や日頃の活動状況なども考慮して、表1の目安を参考に対策を取ってください。

特に暑さ指数（WBGT）が31を超えた時は、屋外での活動の一旦中止を検討し、児童生徒の体調や今後の気候状況を十分に考慮し、屋内での活動に変更するなどの判断を行ってください。

表1 暑さ指数（WBGT）に応じた対応と行動の目安

W B G T ℃	湿 球 温 度 ℃	乾 球 温 度 ℃	熱中症予防のための運動指針 （（公財）日本スポーツ協会）	管理職	担当者
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。 特に子どもの場合は中止すべき	〈屋内外で身体を動かす活動〉 （体育祭、球技大会、郊外活動、運動部活動、体育授業 など） ・原則中止（休止、延期、プログラム変更等を含む）を検討し、判断 （体育授業は、活動内容及び内容の変更）	①活動の一旦中止 ②生徒等の健康状態の把握 ③会場の環境状態を確認 ④行事等の中止について管理職に判断を仰ぐ
				〈屋内の活動〉 （始業式、終業式、全校集会、講演会など） ・原則実施形式の変更・中止を検討し、判断 例：放送等による教室での視聴	①活動の一旦中止 ②生徒等の健康状態の把握 ③会場の環境状態を確認 ④実施形式の変更や中止について管理職に判断を仰ぐ
28	24	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	・原則活動時間の短縮等を検討し、適宜必要な指示	①生徒への体調把握と管理 ②生徒等の健康状態の観察 ③会場の環境状態を確認 ④活動時間の短縮等について管理職に判断を仰ぐ
25	21	28	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とする。	・状況把握に努め適宜必要な指示	①生徒への体調把握と管理 ②生徒等の健康状態の観察 ③会場の環境状態を確認 ④状況を管理職に伝える。
			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。		
21	18	24	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。		

暑さ指数（WBGT）とは

熱中症予防のための指標です。

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。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されます。労働や運動時の熱中症予防に用いられています。

4. 暑さ指数（WBGT）計による測定方法

暑さ指数（WBGT）は熱ストレスの評価指標として ISO7243 で国際的に規格化されており、計測装置で測定します。暑さ指数（WBGT）計の屋外での正しい測定方法については、次のページ（図4）のとおりです。また、暑さ指数（WBGT）を測定したときは、できるだけ記録に残すようにします。

環境の条件とその時の対策のデータなどの積み重ねにより、効果的な対策方法などが具体的にわかります。次の点に注意し、計測しましょう。

（１）活動前には、必ず活動場所で測定し、数値を確認すること

- ・体育の授業や部活動など、運動を伴う活動前に毎回、測定・確認します。
- ・校外学習の出発時、学習活動前に測定・確認します。

（２）活動中も計測し、確認すること

- ・気象の変化に注意しながら、部活動など長時間活動する場合には、活動中適宜、測定・確認します。

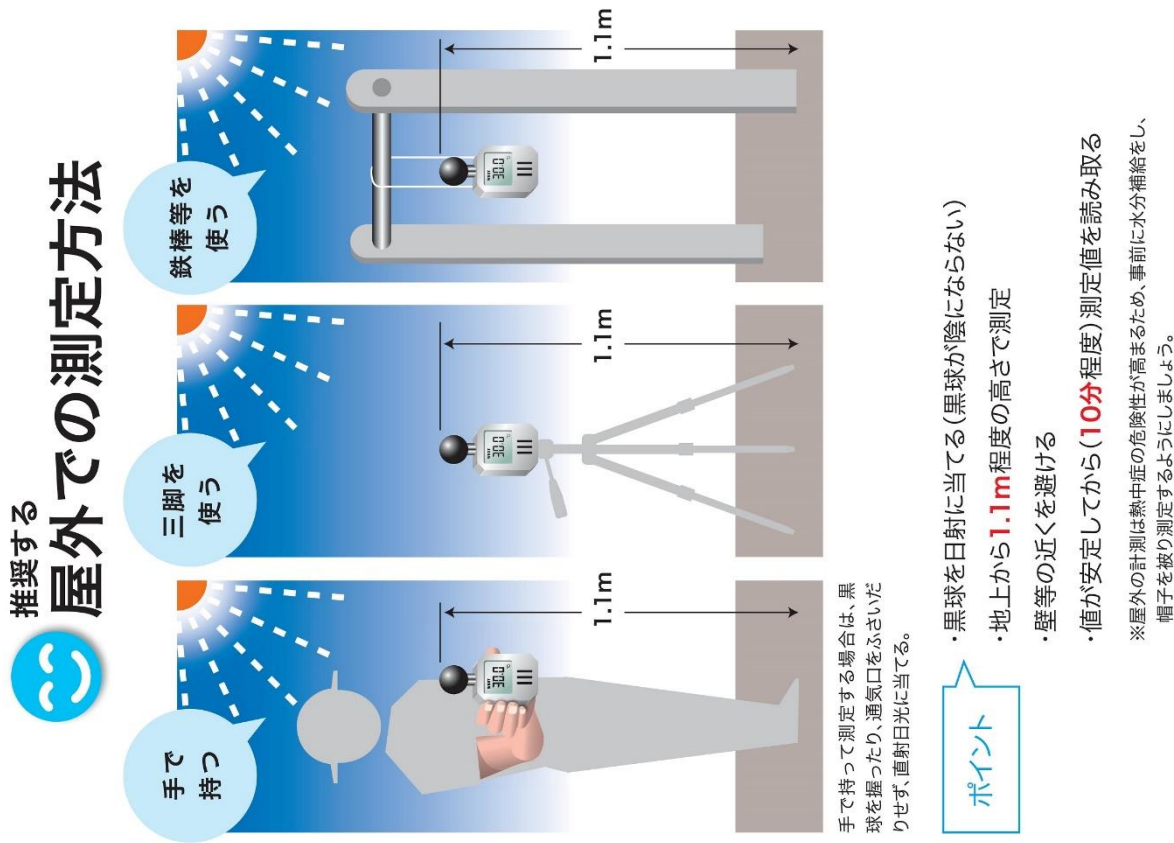
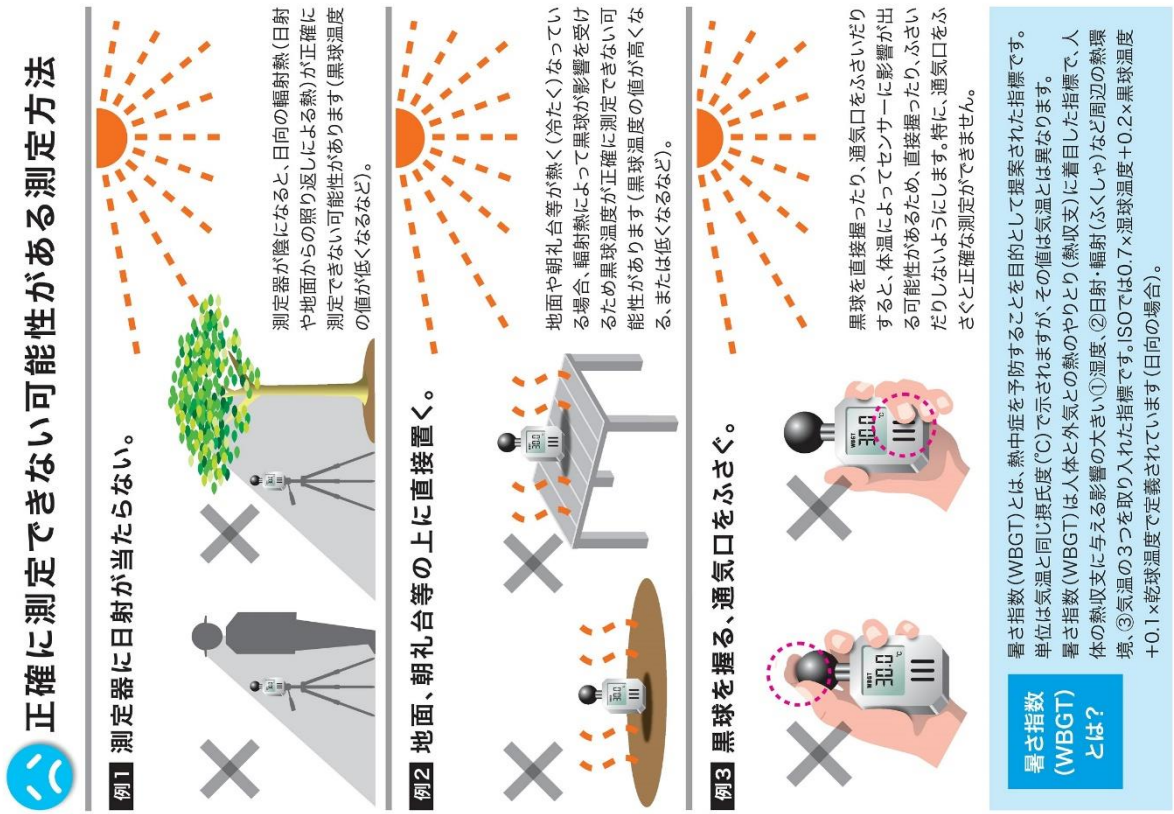


図4 暑さ指数(WBGT)計の使い方(環境省より)



5. 熱中症の予防措置

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)を活動の基準とし、日々の活動における熱中症予防の指導と対策を行いましょう。

熱中症予防のポイントは以下のとおりです。

(1) 学校活動中の指導と対策

①環境条件に応じて活動する

- ・熱中症計で WBGT 値を測定し、確認の上活動する。
- ・運動を行う場合は、なるべく涼しい時間帯に行く。
- ・運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとる。

②こまめに水分を補給する

- ・一人ひとりの状態に応じてこまめに水分を補給する。
- ・お茶や水、経口補水液などを活用し、汗をかいて失われた水分量を補給することが望ましい。
- * 家庭から経口補水液・スポーツドリンクなどを持参することも考慮する。
- * 特に激しい運動を行う場合には、経口補水液の活用が望ましい。
- ・個人が好きな時に自由に飲める「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。

③暑さに慣らす（暑熱順化）

- ・梅雨明けなど、急に暑くなった時は、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。
- ・試験休みや病気の後など、しばらく運動をしなかった時は、急に激しい運動はさせないようにする。

④できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける

- ・軽装を心がけ、素材も吸湿性や通気性の良いものを選ばせる。
- ・屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用させるよう努めること。（登下校時も含む。）
- ・防具をつけるスポーツ（剣道など）では、休み時間に防具や衣服をゆるめて、できるだけ熱を逃すようにする。

⑤暑さに弱い人には特に注意する

- ・暑さに弱い人（低学年、肥満の人、熱中症を起こしたことのある人など）には、運動を軽くするなど、特に注意が必要。
- ・体調が悪い時は、無理に運動をさせないようにする。
- ・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。

⑥児童生徒への指導と保護者への周知

- ・熱中症の予防や対処方法、暑い時期の生活習慣指導、効果的な水分補給など、熱中症から身を守る方法について適切に指導する。
- ・体調が悪くなった時には、周りの大人や友だちにすぐに伝えるなど、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。
- ・保護者にもあらかじめ、熱中症対応の内容や熱中症アラート発表時の対応を理解してもらう。

(2) 暑い時期の生活習慣指導

①十分な睡眠をとる

- ・暑さに負けない体を作るため、しっかりと睡眠をとって疲れをためないようにする。
- ・通気性の良い寝具やエアコンなどを活用し、睡眠環境を快適に保つようにする。

②食事をしっかりとる

- ・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暑い環境に行くことは避ける。

③服装などに気を付ける

- ・衣服に気を付けて、暑さを調節できるようにする。
- ・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。

学校で起きた熱中症による死亡事故事例

【事例：野球部での部活動中に起きた事故】

6月、高校2年生の男子が野球部での部活動でグラウンド石拾い、ランニング(200m×10周)、体操・ストレッチ、100m ダッシュ 25 本×2を行っていたところ、運動開始から約2時間後に熱中症になり死亡した。当日は気温 24.4℃、湿度 52%であり、被害者本人は肥満傾向であった。

事故要因：肥満傾向、暑熱順化（からだ）、ランニング（行動）

☞教訓：それほど暑くなくても、からだ、行動のみの要因で熱中症は起こる！

【事例：宿泊学習で起きた事故】

7月、中学2年生の男子が宿泊学習で登山中に熱中症になり、死亡した。当日は気温 27.2℃、湿度70%であった。（事故現場近隣の気象庁データによる）

事故要因：湿度が高い（環境）、登山（行動）

☞教訓：それほど気温が高くなくても湿度が高い日は注意！

【事例：剣道部での部活動中に起きた事故】

8月上旬、高校3年生男子が期末試験明けの剣道部活動時、当日は晴天で日中30℃を越す気温であった。10時半から18時頃まで練習していた。その後、けいこや大会について、顧問教師から話があった後、19時から練習を再開した。突然具合が悪そうに道場の隅にうずくまった。横になって休むように指示をした。練習終了後、意識などに異常が見られたため、学校の公用車で病院に搬送したが当日に死亡した。

事故要因：気温30℃以上（環境）、暑熱順化（からだ）、剣道部の練習（行動）

☞教訓：屋内であっても熱中症は起こる！

【事例：校外学習で起きた事故】

7月、小学1年生の男子が学校から約1km離れた公園での校外学習後に教室で様子が急変し、意識不明になり、救急搬送される事故が発生した。当該生徒は搬送先の病院において死亡した。（午前10時の状況：気温 32.9℃、暑さ指数（WBGT）32で「危険」）

事故要因：暑さ指数（WBGT）32で「危険」（環境）、小学校低学年（からだ）

☞教訓：激しい運動ではなくても、暑さ指数（WBGT）が高い日、特に小学校低学年では注意！

6. 体育、スポーツ活動、プール活動時の対策

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のため、暑さ指数(WBGT)を基準とする運動や各種行事の指針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。

(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、熱中症警戒アラート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) 部活動での対策

熱中症の事故は、部活動が始まる中学生になると急に増加します。

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など、よりきめ細かな配慮が必要となります。各競技の中央団体でも熱中症対策のガイドラインを公開しています。これらの情報を踏まえ、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ましょう。

(3) 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もった対応が求められます。

熱中症予防を考えた場合、外気温より水温を重視します。外気温に加えて水温も高くなると、体の熱が逃げにくくなり、熱中症発症の危険性が高くなります。水温が高い場合は、オーバーフローを行うなど、水温を適正に保つようにしてください。

プール使用は、対象者の学年、能力、水温、気温、学習内容などを考慮して判断することが大切です。

① プール学習について

- ・水温が中性水温※(33℃～34℃)より高い場合

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しましょう。

体温を下げるには、プール外の風通しのよい日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たるなどが有効です。

- ・水温が中性水温以下

水が体を冷却してくれますので、水中運動は陸上運動より体温は上がりにくいですが。

ただし、暑さ指数(WBGT) 31℃以上で日射が強い場合は、水から出ている頭部への輻射熱の影響による熱中症に十分注意してください。

※中性水温(33℃～34℃)：水中で安静状態のヒトの体温が上がりもし下がりもしない水温

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してください。
- ・帽子着用や日傘の使用、テント設置などにより直射日光に当たらないようにし、時折水中に入る、水をかけるなど、体温を下げるようにしてください。
- ・施設床面が高温になる場合はサンダルを履くなどし、体温上昇と火傷を防いでください。

③水分補給について

プールで遊んだり泳いだりしている時、自覚はありませんが、実はたくさんの汗をかいています。活動中だけでなく、活動前、活動後も水分補給しましょう。

【参考】プール水温について

- ・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22℃以上の水温が適当。
- ・公益財団法人日本プールアムニティ協会「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℃以上になるときには適さない。

7. その他の活動時の対策

（1）各種行事での対策

運動会、遠足及び校外学習などの各種行事を実施する場合には、①計画段階、②前日までに行うこと、③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アラートを参考に、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、教室などの温度は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、気流など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など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、換気や扇風機などの使用を行った上で、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

基本的な熱中症の予防策を踏まえ、児童生徒など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。

8. 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。（図5）

もし、周りの人が熱中症になったら、落ち着いて、状況を確認してから対応しましょう。
日ごろから、対応や通報体制の確認を行いましょう。

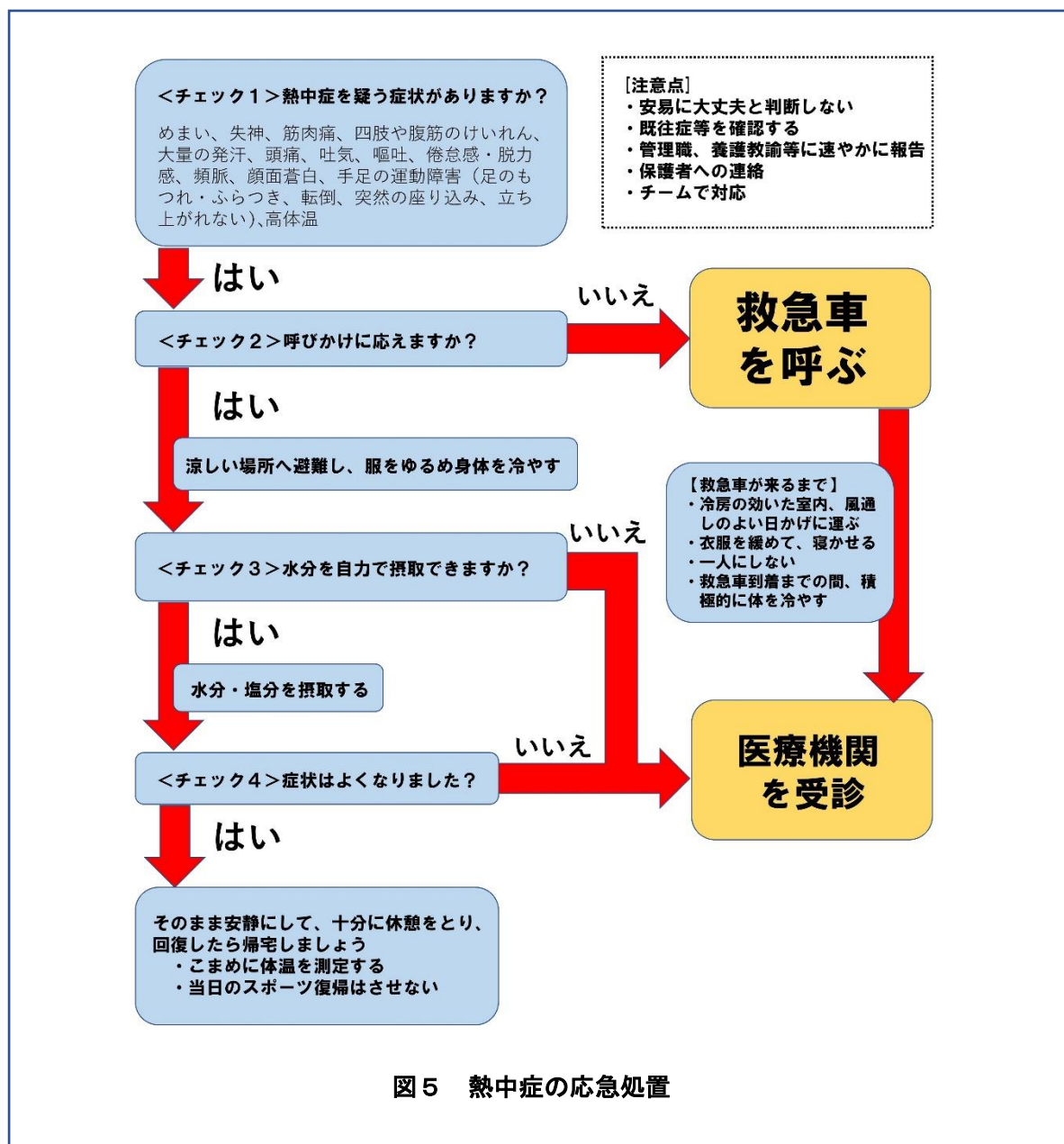


図5 熱中症の応急処置

9. 熱中症警戒アラートの活用

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、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。令和3年度から高温注意情報に代わる新たな情報発信として、全国で本格運用を開始しています。

(1) 熱中症警戒アラートの活用

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される日の前日又は当日に発表されるため、日頃から実施している熱中症予防対策を普段以上に徹底することが重要です。

大野城市では、熱中症警戒アラートが発表された場合、危機管理部門から FAX などを使い、各学校へ通知を行います。(前日、当日)

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコンなどを使用する。
- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安とする。
- エアコンなどが設置されていない屋内外での運動は、原則中止/延期を検討する。

●熱中症警戒アラート、暑さ指数(WBGT)の情報共有の徹底を

熱中症警戒アラートが発表され、学校で暑さ指数(WBGT)を測定するなど熱中症に警戒すべき状況下にあったものの、その情報が担任の先生まで周知されておらず、適切な対応がとられなかったため、熱中症を発症した生徒が緊急搬送された事例もあります。

熱中症防止のために必要な情報は、校内で迅速に周知され、的確に共有されることが大切です。

●暑さ指数(WBGT)は判断基準の一つです。

熱中症警戒アラートが発表されておらず、かつ、活動現場で測定した「暑さ指数(WBGT)」が28~31(厳重警戒)や、さらに低い値であっても、運動強度、個人の体調などにより、熱中症で救急搬送された事例があります。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)は、判断基準の一つであり、この他に、子どもたちの言動や行動をよく観察して、違和感が見られる場合は、直ちに、体への負荷低減、休息をとるなどの対策を講じてください。

（２）保護者や関係者などからの問い合わせについて

熱中症が予想される日の活動については、保護者や関係者などから活動の実施の可否や活動の内容などの問い合わせがあります。各学校においては、本マニュアルを参考に、保護者や関係者などからの問い合わせについて、理解を得らえるように対応をしてください。

●実際にあった問い合わせ内容

- ・熱中症警戒アラートが発表されているのに、屋外で体育の授業を行っているのはどうしてか？
- ・熱中症警戒アラートが発表されているのに、屋外で部活動を行っているのはどうしてか？
- ・熱中症警戒アラートが発表されているため、直ちに冷房の効いた場所に移動するなどが必要ではないか？
- ・体育授業中や部活動中の水分補給は、どのようにやっているのか？
- ・気温（暑さ指数（WBGT））の測定は、どのようにやっているのか？
- ・（部活動などで）グラウンドで長時間活動しているが大丈夫か？
- ・熱中症警戒アラートが発表された場合、夏休み中の部活動の実施は、どのように判断するのか？
- ・部活動後の下校時は、水分補給についてどのような指導をしているのか？

(3) 熱中症特別警戒アラートについて

熱中症特別警戒アラートは県内において、全ての暑さ指数情報提供地点(12地点)における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合などに発表されます。

広域的に過去に例のない危険な暑さなどになり、人の健康にかかる重大な被害が生じるおそれがあります。自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と周りの人の命を守ってください。

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、教育委員会と学校で協議し、休校などについての対応を判断することがあります。

熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準			
暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
35以上 熱中症特別警戒アラート発表 都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表			
33以上 熱中症警戒アラート発表 府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表			
31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 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
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)
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)
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)

参考:環境省熱中症予防情報サイト(env.go.jp)

日本気象協会 tenki.jp

図6 熱中症警戒アラート・特別警戒アラート発表基準

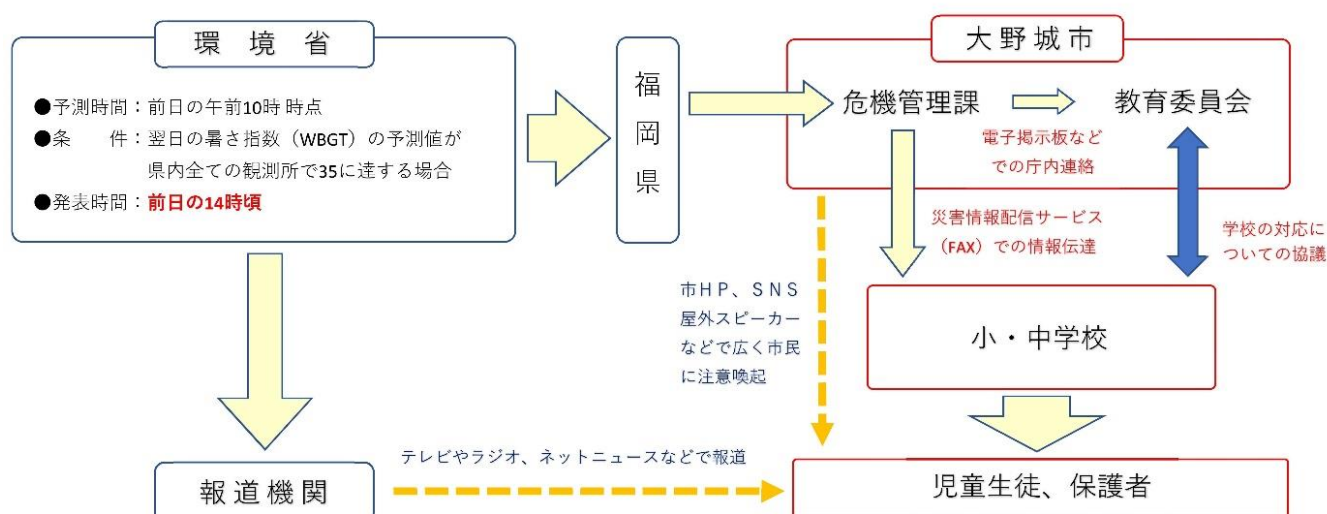


図7 熱中症特別警戒アラート発表時の情報伝達の流れ

10. 熱中症予防対策チェックリスト

各学校における、熱中症対策に必要な項目についてのチェックリストを次のとおり作成していますので、日々の活動について参考として活用してください。

(1) 活動環境の確認について

☐	1	活動実施前に活動場所における暑さ指数（WBGT）を測定し、実施の可否や危険度について把握する
☐	2	屋内外で身体を動かす活動中に暑さ指数（WBGT）が31℃を超えた場合は、活動を一旦中止し、児童生徒の健康状態の把握、活動場所の環境状態、今後の気象状況などを確認する。管理職に判断を仰ぎ、実施の中止や延期、プログラムの変更などを検討する
☐	3	屋内の活動中に暑さ指数（WBGT）が31℃を超えた場合は、活動を一旦中止し、児童生徒の健康状態の把握、活動場所の環境状態、今後の気象状況などを確認する。管理職に判断を仰ぎ、実施形式の変更・中止などを検討する

(2) 児童生徒への指導について

☐	1	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）
☐	2	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などに申し出るよう指導する
☐	3	暑い日には帽子など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
☐	4	マスク着用にあたっては熱中症事故の防止に留意する
☐	5	運動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
☐	6	児童生徒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
☐	7	校外学習や部活動の遠征など、普段と異なる場所など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と共通認識を図る
☐	8	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、発達段階など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などを指導する

(3) 活動中や活動後の留意点について

☐	1	暑さ指数（WBGT）により活動の危険度を把握するとともに、児童生徒の様子をよく観察し体調の把握に努める
☐	2	体調に違和感などがある際には申し出やすい環境づくりに留意する
☐	3	児童生徒の発達段階によっては、熱中症を起こしていても「疲れた」などの単純な表現のみで表すこともあることに注意する
☐	4	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（全身に水をかけることも有効）・状況により AED の使用も視野に入れる）
☐	5	活動（運動）の指導者は、児童生徒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）
☐	6	運動強度・活動内容・継続時間の調節は、児童生徒の自己管理のみとせず、指導者などが把握し適切に指導する
☐	7	児童生徒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
☐	8	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するなど、次の活動（登下校を含む）を行うことに注意する

11. 熱中症予防情報の活用

○ふくおか防災ナビ・まもるくん（福岡県防災アプリ）

・福岡県内の熱中症情報をはじめ、防災に関する情報を入手することができます。

○熱中症予防情報サイト（環境省） <https://www.wbgt.env.go.jp/>

・環境省熱中症予防情報サイトなどの情報を活用し、時期、内容などを検討しましょう。

・全国約 840 地点の暑さ指数(WBGT)の実況値・予測値など、熱中症予防情報の提供

実況値：現在の暑さ指数(WBGT)

予測値：今日・明日・明後日（24 時まで）の 3 時間ごとの暑さ指数(WBGT)

・「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」、「暑さ指数のメール配信サービス」、

「暑さ指数予測値等電子情報提供サービス」で暑さ指数（WBGT）及び熱中症特別警戒

アラート・熱中症警戒アラートなどの情報提供をしています。また、LINE 更新アカウント

「環境省」による情報提供も行っています。

参考文献

□熱中症 環境保健マニュアル 2022

環境省環境保健部環境安全課（令和 4 年 3 月改定）

□熱中症診療ガイドライン 2015

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（平成 30 年 7 月 20 日）

□屋外日向の暑さ指数計の使い方

環境省

□学校における熱中症予防対策マニュアル

四日市市教育委員会（令和 5 年 4 月）

□学校における熱中症予防対策ガイドライン作成の手引き

環境省・文部科学省（令和 6 年 4 月改定）

□横浜市立学校 熱中症対策ガイドライン

横浜市教育委員会事務局（令和 5 年 5 月最終改訂）

□学校体育実技指導資料第 4 集「水泳指導の手引（三訂版）」

文部科学省（平成 26 年 3 月）監修

□プール F A Q 水質管理編

公益財団法人日本プールアムニティ協会