

大津市立小中学校における 熱中症対策ガイドライン

～子どもの命と安全を最優先に～

大津市教育委員会

令和6年7月改訂

※部活動における熱中症対策を含む

1. 熱中症とは

私たちの体は、運動や体の営みによって常に熱が産生されるので、暑熱環境下でも、異常な体温上昇を抑えるための効率的な体温調整機能が備わっています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への放熱により体温低下を図ることができます。

また汗をかくことで、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われる（気化熱）ことから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように私たちの体内で本来必要な重要臓器への血流が皮膚表面へ移動すること、また大量に汗をかくことで体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの脱水状態になることに対して、体が適切に対処できなければ、筋肉のこむら返りや失神（いわゆる脳貧血：脳への血流が一時的に滞る現象）を起こします。そして、熱の産生と熱の放散とのバランスが崩れてしまえば、体温が急激に上昇します。このような状態が熱中症です。

2. 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。汗は蒸発する時に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。

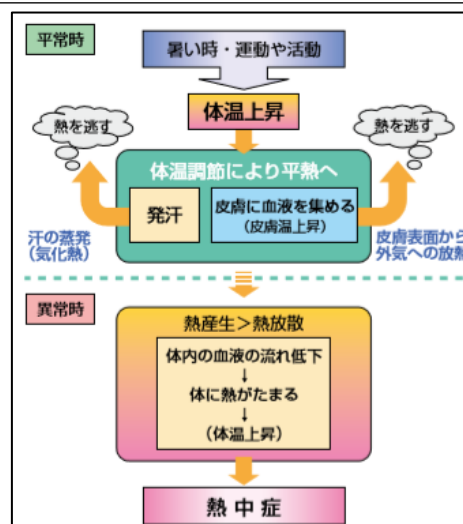


図1 熱中症の起こり方（環境省）

3. 熱中症の発生要因

熱中症の発生には、環境（気温、湿度、輻射熱、気流等）及び体（体調、年齢、暑熱順化の程度等）と行動（活動強度、持続時間、水分補給等）の条件が複雑に関係しています。



図2 熱中症を引き起こす要因（環境省）

4. 熱中症の症状及び重症度分類

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、Ⅱ度、Ⅲ度と分類されています。

重症度	臨床症状 からの分類	症 状	対 応
Ⅰ度 軽症	熱失神 熱けいれん	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態。炎天下にじっと立っていたり、運動をやめた直後に起こることが多い。（脈が速くて弱くなる、顔面蒼白、呼吸回数の増加、唇のしびれなど） 意識障害あり 体温：正常 発汗：（＋） 筋肉痛・筋肉の硬直 発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏が原因で、足、腰、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。 意識：正常 体温：正常 発汗：（＋）	換気の良い涼しい場所で、足を高くして寝かせる。 0.2%食塩水、スポーツドリンク等で、水分・塩分を補給させる。
Ⅱ度 中等症	熱疲労	頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・倦怠感・虚脱感 （体がぐったりする、力が入らない、いつもと様子が違う程度の意識障害（判断力や集中力の低下）が見られるなど） 意識：正常 体温：39℃以下 発汗：（＋）	生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給（経口摂取が困難な時には点滴にて）
Ⅲ度 重症	熱射病	Ⅱ度の症状に加えて 意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 （呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、まっすぐ走れない・歩けないなど） 高度な意識障害あり 体温：40℃以上 体に触ると暑い感触 発汗：（＋）	速やかに冷却措置を行う。救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。

熱中症の症状と重症度分類（環境省：熱中症環境保健マニュアル参考）

5. 学校の管理下における熱中症

近年、学校の管理下における熱中症は、小学校・中学校・高等学校等を合わせると毎年3,000件以上発生しています。

また、熱中症発生件数を学校の種類別にみると、高等学校等、中学校、小学校の順に多くなっています。

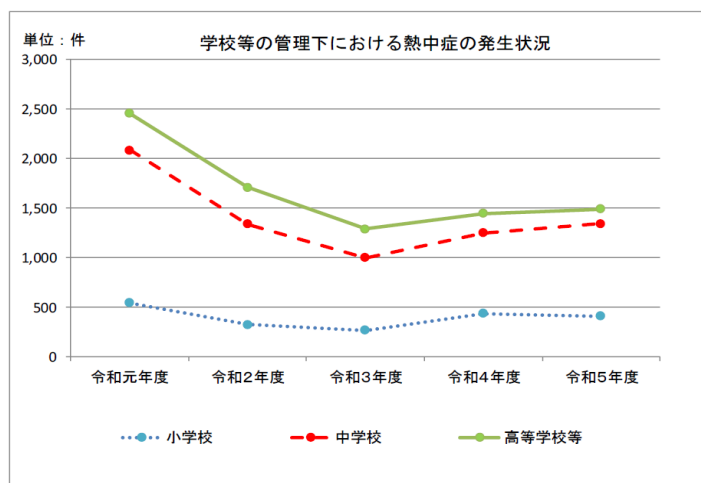


図3 学校の管理下における熱中症の発生状況（令和元年度～令和5年度）

（独立行政法人日本スポーツ振興センターのデータより）

独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付のデータから熱中症の発生件数をみると、部活動が始まる中学生になると急に増え、特に男女ともに高校1年生時に最も多くの生徒が熱中症を発症したことが分かります。

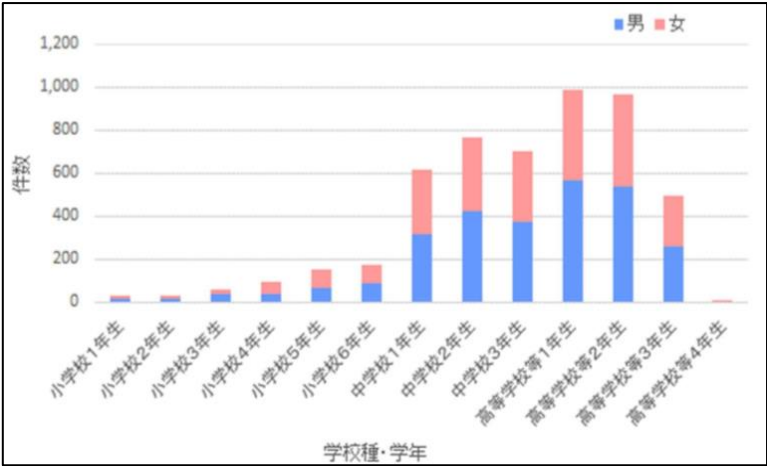


図4 学校種・学年・男女別の熱中症の発生状況

(独立行政法人日本スポーツ振興センターのデータより)

6. 学校の管理下における熱中症死亡事例

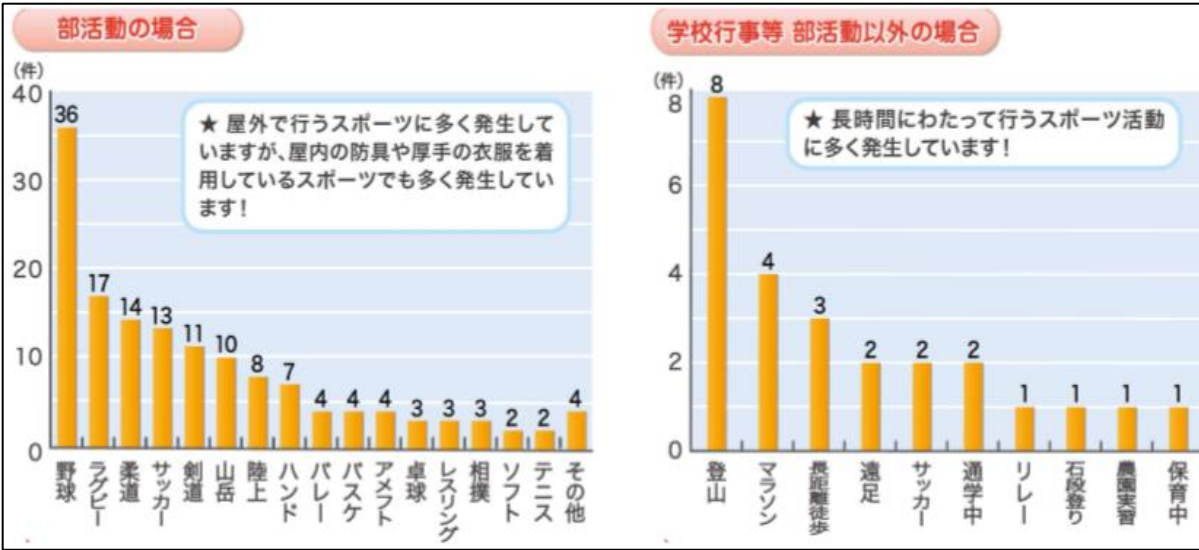


図5 学校の管理下における熱中症死亡事例の年次推移

(独立行政法人日本スポーツ振興センターのデータより)

校 種	事故発生時の状況	詳 細
小学校	校外学習	10月中旬、遠足中の班別オリエンテーリングに出発後約1時間、2km程のところ、足がもつれて来たため、木陰で休ませ、水分補給等を行ったが、容体が悪化したため、救急搬送された。
中学校	部活動	ハンドボール部の活動中、運動場で準備運動としてランニングをしていたところ、35分走り終えたときにふらついたため、顧問が日陰に座らせ休ませたが、寝転んでしまい、自力で給水できず、問いかけにも応えなくなった。すぐに氷で頸部や脇を冷やす等の応急処置を行い、救急搬送された。

中学校	部活動	体育館で2時間に渡ってランニング11周、ストレッチ体操、腕立て伏せ、腹筋・背筋20回×3セット、フットワーク、コースチェック、ドリブル、ダッシュ等の練習が行われ、途中で5～10分の給水のための休憩を2回入れた。練習終了後に片付けを終えて自分の荷物を取って体育館へ向かったときによりめいて床に倒れこんだ。応急手当と並行して救急車を要請した。
中学校	運動会・体育祭	運動場で全校生徒による体育大会の練習を開始し、入場行進後、移動、学級対抗リレーの打ち合わせを10分間行った。その後、駆け足（ランニング）の移動、100mダッシュの後、位置に戻り整列をしている途中、前の生徒にもたれかかるように倒れそうになり、教諭が抱きかかえ座り込む状態となった。その後、呼吸が止まり少量の泡を吐いた。すぐに教諭らが人工呼吸と胸骨圧迫を開始し、AEDを装着作動させ、救急車を要請した。
高等学校	部活動、合宿	8月上旬、野球部の夏合宿中、最高気温35℃の晴天の中で練習後、6km離れた宿舎までジョギングをしながら向かった。途中で、歩いたり水分補給をしたりして宿舎に戻ったが、水シャワーを浴びるところから、会話の様子に異常が見られ、呼吸困難になり、救急搬送された。
高等学校	部活動、下校	バレーボール部の活動中、体調が悪くなり、見学。部活動後、友人と下校中、ふらつき、その後倒れた。友人から渡された清涼飲料水1本飲むも、意識喪失し、けいれんを起こし、救急搬送された。

7. 熱中症の予防策

「4 熱中症の症状及び重症度分類」で紹介したように、熱中症は生命にかかわる病気です。「5 学校の管理下における熱中症」に示すように、学校においても、毎年、熱中症が発生し、不幸にも死亡してしまった例も少なからずあります。

しかし、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、まず大切なのは、暑い環境下に長時間いることを避けることです。前述したように、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。

日本スポーツ振興センターの作成した「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」では、体育・スポーツ活動時における熱中症予防原則として以下の5つを挙げています。

＜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

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給します。WBGT等により環境温度の測定を行い、「暑さ指数（WBGT）にもとづく熱中症予防」を参考に運動を行いましょう。

2. 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向があります。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生します。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなったときは運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要があります。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。

3. 個人の条件を考慮すること

体調が悪いと体温調整能力も低下し、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。

学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満傾向の人に起きています。このほかにも、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。運動やトレーニングを軽減する、水分補給をしっかりとる、休憩を十分とるなどの予防策について特に配慮する必要があります。

4. 服装に気を付けること

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。

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

5. 具合が悪くなった場合には運動を中止し、必要な処置をすること（疑いがある場合は、原則救急搬送）

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、できればエアコン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。

8. 熱中症対策とマスクの着用

夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。熱中症も命に係わる危険があることを踏まえ、気温・湿度や暑さ指数（WBGT）が高い日には、マスクを外すよう指導し、熱中症への対応を優先させて下さい。

9. 暑さ指数（WBGT）

暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）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、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目し、熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、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。

体育等の授業の前や運動会・体育祭、遠足をはじめとした校外活動の前や活動中に、定期的に暑さ指数（WBGT）を計測し、危険度を把握することで、より安全に授業や活動を行うことができます。



図6 暑さ指数（WBGT）計の使い方（環境省）

10. 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）

近年、熱中症による救急搬送人員、死亡者数が増加傾向にあり、令和3年度から、環境省と気象庁が連携して暑さへの「気づき」を呼びかけるための情報として、「熱中症警戒アラート」の発表を実施してきました。

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を踏まえ、

- ・現行の「熱中症警戒アラート」のように、熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測されるときに、熱中症による当該被害の発生を警戒すべき旨の情報

- ・熱中症の発生可能性が高い顕著な高温の発生が懸念されるときに、熱中症による当該被害の発生を特に警戒すべき旨の情報

を発表や周知を法定化し、より実効性のある仕組みを設けることを目的に、令和5年4月の法改正において、それぞれ熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）、熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）として法律上規定されました。（執行令和6年4月）

	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（熱中症の危険性に対する気づきを促す） <これまでの発表回数> R3: 613回, R4: 889回, R5:1,232回	気温が <u>特に</u> 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	<u>府県予報区等内のいずれかの暑さ指数情報</u> 提供地点における、日最高暑さ指数（WBGT）が <u>33</u> （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>都道府県内</u> において、 <u>全ての暑さ指数情報</u> 提供地点における翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が <u>35</u> （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>上記以外の自然的社会的状況に関する発表基準について、令和6年度以降も引き続き検討</u> ）
発表時間	前日 午後5時頃 及び 当日 午前5時頃	前日午後2時頃 （前日午前10時頃の予測値で判断）
表示色	紫 （現行は赤）	黒

図7 熱中症警戒情報と熱中症特別警戒情報について（環境省・文部科学省）

1 1. 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。活動現場の環境条件を把握する指標として暑さ指数（WBGT）が用いられています。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。

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を以下にまとめます。

- ① 教職員への啓発
児童生徒の熱中症予防について、全教職員へ共通理解を図るため研修を実施する。
- ② 児童生徒等への指導
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する。
- 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する。
- ④ 体調不良を受け入れる文化の醸成
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・文化を醸成する。
- 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する。
- ⑥ 暑さ指数（WBGT）を基準とした運動・行動の指針を設定
公益財団法人日本スポーツ協会や日本生気象学会、大津市教育委員会の指標を参考に、暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の指針を設定する。
- 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する。
- 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、体制を整備する。熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラート発表時の対応も含める。
- 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、熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）の意味及び発表時の対応を保護者とも共有する。また、熱中症事故発生時の家族・マスコミ対策マニュアルを予め作成しておく。
- ⑩ チェックリスト活用（R6.4 追補版・環境省・文部科学省）
学校現場等での取組を効率的に確認できるチェックリストを積極的に活用し、各学校における熱中症事故対策に努める。

1 2. 熱中症予防の体制整備のポイント

情報収集・発信方法を検討	運動や各種行事等の内容変更、中止・延期の判断について検討	体制構築後の対応を検討
● 熱中症に関する情報収集・伝達体制の整備 ✓ <u>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）の情報収集及び伝達方法等を整備する。</u> 例. 担当教諭が熱中症予防情報サイトに登録したメールアドレスに毎日午後5時にメールが届く。その情報を担当教職員が毎日午後6時に全教職員宛にメール等で共有する。（定時に限らず、緊急性がある場合では、校内放送等を活用して適宜発信する。） ● 暑さ指数（WBGT）の測定、記録及び教職員への伝達体制の整備 ✓ <u>暑さ指数（WBGT）の測定タイミング、測定場所及び伝達方法等を整備する。</u> 例. 活動前に活動場所の暑さ指数を測定し、記録を取る。測定結果は校内の誰もが見やすい場所に貼り出す。	● 暑さ指数（WBGT）を基準とした運動・行動の指針を設定 ✓ <u>既存の指針を参考に、暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の指針を設定する。</u> 例. 暑さ指数3.1以上で屋外活動を中止、屋内活動は中止または実施形式を変更する。 ● 日々の熱中症対策決定のための体制整備 ✓ <u>運動や各種行事の内容変更や中止・延期における判断を、誰が、いつ、どのように伝達するかを体制を整備する。</u> ✓ <u>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）発表時の対応も予め設定する。</u> 例. 行事の開催場所の暑さ指数を確認し、対応を判断する。	● 保護者等への事前説明 ✓ 暑さ指数（WBGT）に基づく運動等の指針、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）発表時の対応等について保護者に共有する際の担当者、時期、方法等を整備する。 例. 担当教職員が学校だよりに熱中症予防に関する自校の対応等を掲載し、情報を共有する。 熱中症特別警戒情報（アラート）が発表された場合、翌日は ① 非常変災における小中学校臨時休業 ② 中学校での部活動停止 （土日祝日・夏季休業中）
体制整備のポイント ✓ 基本的な熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るため講習会を実施する。 ✓ 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する。 ✓ 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検討する。 ✓ 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・文化を醸成する。		

1 3. 教育活動中の暑さ指数（WBGT）に基づく熱中症対策ガイドライン

暑さ指数 (WBGT)		学校生活・教育活動における注意事項					
		健康観察	休み時間	体育科の授業	教室外の活動	下校	部活動
熱中症特別警戒 アラート		翌日は、非常変災における臨時休業					翌日は部活動停止 (土日祝日・夏季休業中)
31℃ 以上	危険	授業前の健康観察を徹底する。	休み時間の外遊びは、禁止。	禁止	・エアコンのない室内での活動は禁止。 ・始業式、終業式、集会活動を体育館で行うのは禁止。(例えば、校内放送等を利用して行う)	集団下校を行う。可能な限りの暑さ対策をし、速やかに下校するように指導する。(教職員等による見守りを必ずつける)	・禁止。ただし、エアコンの効いた室内での活動は可。 ・開始前、終了時は健康観察を行う。 ・必ず教師が直接指導を行う。
28～ 31℃	嚴重警戒		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、水分補給をする。	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、水分補給をする。	こまめに水分補給をさせ、10～20分おきに休憩をとりながら行う。	集団下校を行う。	・開始前、終了時は健康観察を行う。 ・各種目の技術練習のみ行う。(トレーニングは不可) ・10～20分おきに休憩をとる。 ・教師の確認のもと、こまめに水分補給をさせる。 ・活動人数と生徒の状態を常に把握する。
25～ 28℃	警戒		適宜、水分補給をさせ、積極的に休憩をとらせる。	適宜、水分補給をさせ、30分おきくらいに休憩をとらせる。	適宜、水分補給をさせ、30分おきくらいに休憩をとらせる。	通常	・適宜、水分補給をさせ、30分おきくらいに休憩をとらせる。

1 4. 部活動における熱中症対策

運動部活動中は、通常の教育活動中よりも熱中症の危険性が高まります。

熱中症は、生徒の命と安全にかかわることとして、部活顧問による徹底した対応に加え、組織的に適切な措置・対応が図られるよう、特に、以下の点について、対応の徹底をお願いします。

- **熱中症特別警戒情報（アラート）が発表**された場合は、その翌日の部活動は停止。
(土日祝日・夏季休業中)
- 活動の有無や活動内容については、熱中症警戒情報及び熱中症特別警戒情報や活動場所の**熱中症指数計による「暑さ指数（WBGT）」を計測し、暑さ指数に基づく措置対応表（別表）を基準に判断をする。**
- ただし、熱中症指数計が活動場所にないときは「環境省熱中症予防情報サイト」を活用し、活動場所の暑さ指数により同様の判断を行う。
- 活動の際は、熱中症指数計を常に意識をし、暑さ指数の変化に対し、迅速に対応ができるよう周知徹底する。**特に、暑さ指数（WBGT）が 28～31 の厳重警戒の中での微妙な指数変化を注視し、適切に給水や休憩を行い、健康状態の把握に努める。**

1. 熱中症が心配される時期の活動

(1) 課業日の部活動

- ① 活動時間
 - ・ 平日は2時間程度、週休日・祝日については、活動は3時間程度とし、準備・後始末・登下校指導など、併せても4時間までを基本とする。
 - ・ ただし、**暑さ指数（WBGT）が 31 を越えた時は直ちに活動を中止する。**また、31 以下のときは暑さ指数（WBGT）に基づき、暑さ指数に基づく措置対応表（別表）を参考に校長の判断で行う。
- ② 休業日の設定
 - ・ 通常課業日に準ずること
 - ・ 週2日（平日1日、週休日1日）以上の休養日を設ける。
 - ・ ただし、大会等の日程の関係で、予定をしていた休養日に活動をする場合は、その前後2週間の内に休養日を設定する。また、校長の許可を得る。
- ③ 週休日、祝日の部活動開始時刻
 - ・ 通常課業日に準ずる。
 - ・ 活動開始時刻は8：00以降とする。（強化練習会や練習試合等で現地へ移動するための集合時刻はこの限りではない。）

(2) 夏季休業日の部活動

- ① 活動時間
 - ・ 平日、週休日・祝日とともに、活動は3時間程度とし、準備・後始末・登下校指導など、併せても4時間までとする。
 - ・ ただし、**暑さ指数（WBGT）が 31 を越えた時は直ちに活動を中止する。**また、31 以下のときは暑さ指数（WBGT）に基づき、暑さ指数に基づく措置対応表（別表）を参考に校長の判断で行う。
- ② 休養日の設定
 - ・ 通常課業日に準ずる。
- ③ 部活動開始時刻
 - ・ 週休日・祝日の部活動開始時刻に準ずる。

(3) その他の留意事項

- ① 校外での活動には通常の引率届に加えて熱中症対策を管理職に報告する。
- ② 大津市総合体育大会、滋賀県夏季総合体育大会、近畿総合体育大会、全国中学校体育大会、（以下、「大津市総体、夏季総体、近畿総体、全国大会」とする。）（それらに伴う講習会）等を除いて、やむを得ず1日練習（強化練習会、練習試合を含む）が必要な場合は、詳細な熱中症対策（様式任意）を管理職に提出したうえで校長が判断する。
- ③ 開始時と終了時の健康観察を行うとともに、休憩と水分補給を行う。不調の生徒を下校させる際には、一人にならないよう十分に配慮する。
- ④ 活動に際しては、屋外・屋内を問わず、生徒がクールダウンできるよう活動場所の近くに冷房の効いた部屋を準備し、休憩時や終了時に活用にする。
- ⑤ 運動部活動の活動中は熱中症対策のためマスクは着用しない。
- ⑥ 熱中症の疑いがある場合、原則救急搬送を行う。

2. 暑さ指数に基づく措置対応表（別表）

暑さ指数 (WBGT)		部活動	熱中症予防運動指針 (環境省・熱中症予防情報サイトより)
熱中症特別警戒情報 (アラート)		・ <u>翌日の部活動は停止。</u> (土日祝・夏季休業日)	
31以上	危険	・ <u>活動禁止。</u> ただし、エアコンの効いた部屋での活動は可。 ・ 開始時、終了時は健康観察を行う。 ・ 必ず、教師が直接指導を行う。	【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。
28～31	厳重警戒	・ 開始時、終了時は健康観察を行う。 ・ 各種目の技術指導のみ行う。(トレーニングは不可) ・ 10分～20分おきに休憩をとる。 ・ 顧問の確認のもと、こまめに水分補給を行う。 ・ 活動人数と生徒の状況を常に把握する。	【激しい運動は中止】 ・ 熱中症の危険性が高いため、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分～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。(※暑さに弱い人：体力の低い人、暑さに慣れていない人など)
25～28	警戒	・ 適宜、水分補給をさせ、30分おきくらいに休憩をとる。	【積極的に休息】 ・ 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。
21～25	注意	・ 適宜、水分補給と休憩をとる。	【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未満	ほぼ安全	・ 適宜、水分補給と休憩をとる。	【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。

15. 熱中症対策チェックリスト

文科省作成のチェックリストです。各校にて活用願います。

(1) 日頃の環境整備等

☐	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
☐	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）
☐	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）
☐	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
☐	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
☐	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）
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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

☐	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)
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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
☐	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

☐	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
☐	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
☐	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
☐	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)
☐	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)
☐	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
☐	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
☐	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