

高松市

学校における熱中症対策ガイドライン



令和6年11月

高松市教育委員会

はじめに

近年、全国的に気温が30℃を超える状況の長時間化と範囲の拡大、熱帯夜の出現日数の増加といった高温化の傾向がみられ、これに伴って市民が高温にさらされる延べ時間数が増加しており、日常生活環境における熱中症が問題となっています。学校における熱中症事故は毎年5,000件程度発生（独立行政法人日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度において医療費を支給した件数）しています。気候変動の影響を考慮すると熱中症による死亡者1,500人を超えた平成30年や令和2年の夏のような災害級ともいえる暑さが、今後も懸念されます。

環境省と気象庁は、平成30年夏の記録的高温などの影響による近年の熱中症の発生状況を踏まえ、有識者による「熱中症予防対策に資する効果的な情報発信に関する検討会」を共同開催し、熱中症予防対策に資する効果的な情報発信について検討してきました。その結果を踏まえ、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測される際に発表して国民の熱中症予防行動を効果的に促すこととし、令和2年度は、関東甲信（1都8県）で試行され、その後、令和3年4月より全国的な運用が開始されました。

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・私立の幼稚園、小学校、中学校、高等学校に対し、熱中症事故の防止について通知等を発出し、児童生徒等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。

さらに、令和3年5月に環境省・文部科学省から「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」が示され、学校設置者によるガイドラインの作成が求められました。

こうした状況を踏まえ、高松市教育委員会では、例年、児童生徒の熱中症事故の防止に関する通知を発出して注意喚起を行い、各学校における熱中症対策の推進に努めてきました。

しかしながら、これまでの熱中症対策では万全とは言い切れない状況にあります。さらに、今般、気候変動適応法の一部を改正する法律が施行されるなど、熱中症対策をめぐる状況について動きがあったこと等を踏まえ、令和6年4月に「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」が一部追補になりました。

そこで、今後の熱中症への対応を的確かつ円滑に推進し児童生徒の命の安全を最優先するため、本ガイドラインを策定します。

高松市教育委員会

※表紙イラスト：塩江美術館職員の橋本 武生 氏が作成しました。

目次

1 熱中症について	P. 1～3
1-1 熱中症とは (P. 1)	
1-2 熱中症の症状及び重症度分類 (P. 2～3)	
2 熱中症の予防策 「熱中症は予防できる」	P. 4～5
2-1 熱中症予防の原則 (P. 4～5)	
3 暑さ指数 (WBGT) について	P. 5～7
3-1 暑さ指数 (WBGT) とは (P. 6)	
3-2 暑さ指数 (WBGT) 計 (P. 6)	
3-3 暑さ指数 (WBGT) に応じた運動や各種行事の判断基準 (P. 7)	
4 熱中症予防に向けた対応	P. 8～12
4-1 事前の対応 (P. 8)	
4-2 活動前・活動中の対応 (P. 8)	
4-3 活動後の対応 (P. 9)	
4-4 学校現場等で取組を効果的に確認できるチェックリスト (P. 9～10)	
4-5 熱中症発生時の役割分担 (P. 11)	
4-6 熱中症の応急処置 (フロー図) (P. 12)	
5 学校における熱中症事故防止対策	P. 13～15
5-1 体育・スポーツ活動時の対策 (P. 13)	
5-2 部活動での対策 (P. 13)	
5-3 体育・スポーツ活動以外の対策 (P. 13)	
5-4 週休日、休日、学校休業日の対応 (P. 13)	
5-5 水泳学習時の熱中症対策 (P. 14～15)	
6 熱中症による事故事例	P. 15～16
6-1 事故事例からの教訓 (P. 15～16)	
6-2 事故後の対応 (P. 16)	
7 熱中症予防情報サイトの紹介	P. 17～18
7-1 環境省 (P. 17)	
7-2 文部科学省 (P. 17)	
7-3 厚生労働省 (P. 17)	
7-4 スポーツ庁、日本スポーツ振興センター、競技団体 (P. 17～18)	
8 参考指針	P. 18
9 揭示用活用資料	

1 熱中症について

1-1 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果的な体温調節機能が備わっています。暑いときには、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。（図1）熱中症の発症には、環境及びからだと行動の条件が複雑に関係しています。（図2）

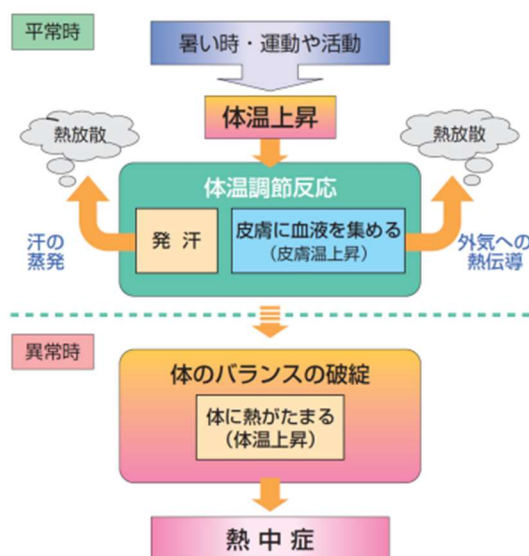


図1 熱中症の起り方（出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」）

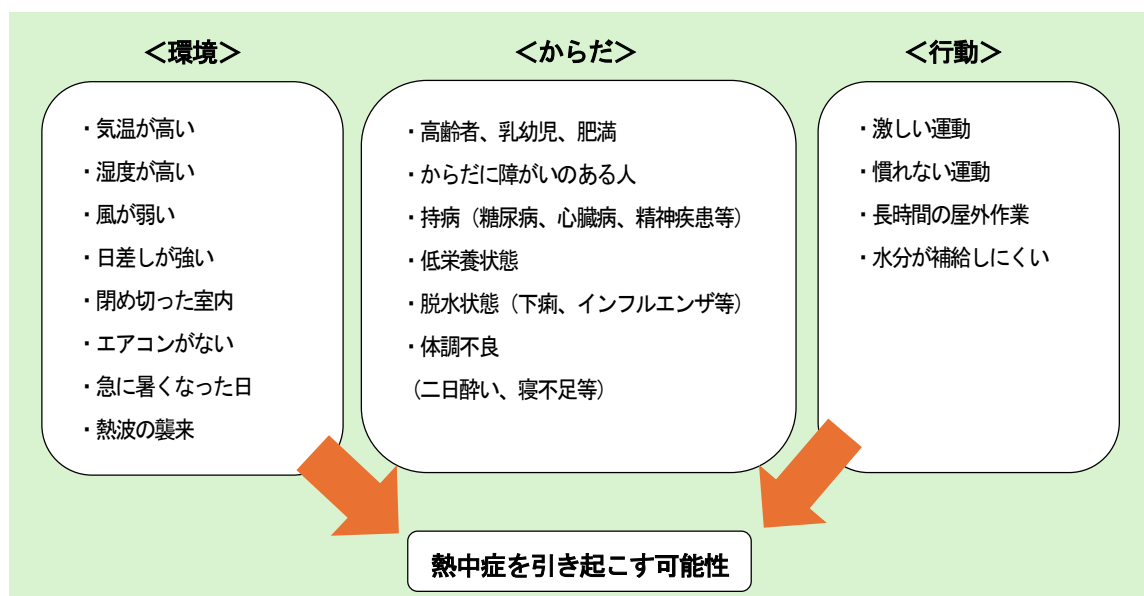


図2 熱中症を引き起こす条件（出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」一部改変）

1-2 熱中症の症状及び重症度分類

熱中症は、「暑熱環境にさらされた」状況下での体調不良です。Ⅰ度の場合「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。Ⅱ度では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等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。Ⅲ度以上では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。熱中症の症状には、典型的な症状が存在しません。暑さの中にいて体調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。

※1 Passive Cooling

冷蔵庫に保管していた輸液製剤を投与することや、クーラーの効いた部屋や日陰の涼しい部屋で休憩すること。熱中症診療ガイドライン 2015 では「冷所での安静」と記載されていました。

※2 Active Cooling

何らかの方法で、熱中症患者の身体を冷却すること。

熱中症診療ガイドライン 2015 では、「体温管理」「体内冷却」「体外冷却」「血管内冷却」「従来の冷却法（氷嚢、蒸散冷却、水冷式ブランケット）」「ゲルパッド法」「ラップ法（水冷式冷却マットで体幹および四肢を被覆する）」などと記載されていました。

		症状	治療
qIV 度	Ⅰ度	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）、意識障がい認めない	通常は現場で対応可能 → <u>Passive Cooling (※1)</u> 、不十分なら <u>Active Cooling (※2)</u> 経口的に水分と電解質の補給
	Ⅱ度	頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力や判断力の低下 JCS=1（図4）	医療機関での診療が必要 → <u>Passive Cooling</u> 、不十分なら <u>Active Cooling</u> 十分な水分と電解質の補給（経口摂取が困難な場合は点滴にて）
	Ⅲ度	下記の3つのうちいずれかを含む ・中枢神経症状（意識障害 JCS≥2（図5）、小脳症状、けいれん発作） ・肝腎機能障害（入院経過観察、入院が必要な程度の肝または腎障害） ・血液凝固障害 [急性期 DIC 診断基準（日本救急医学会）にて DIC と診断]	<u>入院加療の上、Active Cooling を含めた集学的治療を考慮する</u>
	Ⅳ度	<u>深部体温 40.0℃以上かつ GCS≤8（図4）</u>	<u>入院加療の上、Active Cooling を含めた早急な集学的治療</u>

図3 診療アルゴリズム（出典：日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン 2024」を一部改変）

GCS (Glasgow Coma Scale)					
E : eye opening (開眼)		V : best verbal response (最良言語機能)		M : best motor response (最良運動反応)	
				6 点	命令に応じる
		5 点	見当識あり	5 点	疼痛部位を認識する
4 点	自発的に開眼	4 点	混乱した会話	4 点	痛み刺激から逃避する
3 点	呼びかけにより開眼	3 点	不適當な会話	3 点	痛み刺激に対して屈曲運動を示す
2 点	痛み刺激により開眼	2 点	理解不明な会話	2 点	痛み刺激に対して伸展運動を示す
1 点	痛み刺激でも開眼しない	1 点	発語なし	1 点	痛み刺激に対して反応なし

図4 「GCS (Glasgow Coma Scale)」：意識障がいの評価指標

JCS (Japan Coma Scale)	
I : 刺激しないでも覚醒している状態	
I-0	意識清明
I-1	だいたい清明であるが、今ひとつはっきりしない
I-2	見当障がいがある (場所や時間、日付が分からない)
I-3	自分の名前、生年月日が言えない
II : 刺激で覚醒するが、刺激をやめると眠り込む状態	
II-10	普通の呼びかけで容易に開眼する
II-20	大きな声または体を揺さぶるとにより開眼する
II-30	痛み刺激を加えつつ呼びかけを繰り返すことにより開眼する
III : 刺激しても覚醒しない状態	
III-100	痛み刺激に対し、払いのける動作をする
III-200	痛み刺激に対し、少し手足を動かしたり、顔をしかめたりする
III-300	痛み刺激に反応しない

図5 「JCS (Japan Coma Scale)」：意識障がいの評価指標 一部改変

2 熱中症の予防策『熱中症は予防できる』

2-1 熱中症予防の原則

1-2「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態です。学校においても、毎年、熱中症が発生しており、その中には、死亡した例もあります。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。『熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症（出典：日本スポーツ振興センター）』では、体育・スポーツ活動における熱中症予防原則として、以下の5点を挙げています。

POINT

<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. 個人の条件に考慮すること
4. 服装に気を付けること
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

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。暑さ指数（WBGT）等により環境温度の測定を行い、P.7の「暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の判断基準」を参考に運動を行います。汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水が適しています。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるかがわかります。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行います。激しい運動では休憩は30分に1回はとることが望ましいです。

運動中の水分補給には、以下の理由から、冷やした水が良いとされています。

・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出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、急に暑くなった時は運動を軽くして、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ことも大切です。

体が暑さに慣れることを暑熱順化といいます。

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。この慣れは、発汗量、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少などとして現れます。

暑い環境での運動や作業を始めてから 3～4 日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなって、人間は体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3～4 週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようになり、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。

体の適応は気候の変化より遅れて起こります。計画的に運動時間や強度等を調節し、暑熱順化を獲得することが重要です。

3. 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の子ども、体力の低い子ども、暑さに慣れていない子どもは運動を軽減してください。特に肥満傾向の子どもは熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要があります。また、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い子どもは暑い中で無理に運動をしない、させないようにしてください。

4. 服装に気を付けること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材のものを着用にするよう指導してください。直射日光は日傘や帽子で防ぐようにします。

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

高体温や意識障がいなどⅢ度・Ⅳ度の症状が見られる場合はただちに、嘔吐などのⅡ度の場合も躊躇することなく、救急搬送を行うなどの対策をとるとともに、必要な措置をできるだけ早く行ってください。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ことができるかにかかっています。

体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。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ことができるかにかかっています。救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。身体冷却法としては「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされ、「水道水散布法」が次に推奨されています。

<運動中に熱中症または熱中症が疑われるような症状が見られた場合>

風通しのよい日陰、クーラーが効いている室内等へ避難させ、体温の冷却を行います。

<冷却処置>

- 衣服を緩めたり、脱がせたりします。
- 頸・腋下・鼠径部等の太い血管のある部分に氷やアイスパックを当てます。
- 水道につないだホースで全身に水をかけ続けます。(水道水散布法)
- 氷水に全身を浸します。(冷水浴法)
- ※簡易アイスバス(ブルーシート上に寝かせ、四角を持ち上げて体を氷水に漬けます。)
→ 体が水に沈みこまないよう安全上の十分な配慮が必要です。

<注意>

- 児童生徒の状態を観察し、冷却方法や時間を調整します。
- 脱衣や冷却の際は、処置の内容から児童生徒の心理面を考慮した救護活動を行います。

参考) 公益財団法人日本スポーツ協会 <https://youtu.be/g2FZVArhb48>

※YouTube で『【スポーツ活動中の熱中症予防】ch.5 身体冷却法 -応急処置編-』で検索。

3 暑さ指数（WBGT）について

3-1 暑さ指数（WBGT）とは

暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱（ふくしゃねつ）」の3点を取り入れた暑さの厳しさを示す指標のことです。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されています。

- ※ 輻射熱とは、地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からはたくさん出ます。
- ※ 正確には、これら3点に加え、風（気流）も指標に影響します。[厚労省熱中症予防情報サイトより]
- 暑さ指数計や温湿度計は、各教室など、子供たちが活動する場所全般に設置してください。
- 設置場所としては、直接日光が当たる場所や冷暖房器具、加湿器などのそばは避けてください。
- 設置する高さは、1.5mぐらいが適しています。

暑さ指数（WBGT）の算出

$$\text{WBGT（屋外）} = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

$$\text{WBGT（屋内）} = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$



○乾球温度：通常の湿度計が示す温度。いわゆる気温のこと。

○湿球温度：湿度計の球部を湿らせたガーゼで覆い、常時湿らせた状態で測定する湿度。湿球の表面では水分が蒸発し、気化熱が奪われるため、湿球温度は下がる。空気が乾燥しているほど蒸発の程度は激しく、乾球温度との差が大きくなる。

○黒球温度：黒色に塗装された薄い銅板の球（中空、直径150mm、平均放射率0.95）の中心部の温度。周囲からの輻射熱の影響を示す。

図6 暑さ指数（WBGT）の算出方法（出典：環境省）

3-2 暑さ指数（WBGT）計

暑さ指数（WBGT）計には、図7のように個人が持ち歩いて周辺のごく近い場所の暑さ指数（WBGT）を測定できる小型のものがあります。



（H30 高松市学校保健会から市内小中学校に配付）

図7 小型の電子式暑さ指数（WBGT）計

3-3 暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の判断基準

暑さ指数(℃) (WBGT)	湿球温度 (℃)	乾球温度 (℃)	暑さ指数に応じた学校の対応 ※ 活動場所の暑さ指数を測定して判断する。
35 以上	熱中症特別警戒アラート発令（都道府県内の全ての観測地点で35以上の場合） 活動・イベント中止、外出を避ける ★1		
33 以上	熱中症警戒アラート発令（都道府県内の観測地点1か所でも33に達する場合） 活動中止 ★2		
31 以上 ※プールについては P.14 参照	27 以上	35 以上	危険（活動を原則中止） 特別の場合★3 以外は屋外での活動・運動を中止する。
28 以上～31 未満	24 以上～ 27 未満	31 以上～ 35 未満	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高い。 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 分おきに日陰で休憩を取り水分・塩分補給を行う。 暑さに弱い人★4 は運動を軽減または中止する。
25 以上～28 未満	21 以上～ 24 未満	28 以上～ 31 未満	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増す。積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動時は日陰で 30 分おきに休憩を取る。
21 以上～25 未満	18 以上～ 21 未満	24 以上～ 28 未満	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休憩し、水分・塩分を補給する。
21 未満	18 未満	24 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。適宜水分・塩分の補給は必要。 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。

（環境省夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020 を一部改変）

★1 室内においてエアコン等の設置により暑さ指数 33 未満の状況を維持できる場合を除きます。

校長等の管理者は、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更等を判断します。

★2 身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい場所以外では運動等を中止します。

◎ 熱中症特別警戒情報等の運用に関する指針（環境省大臣官房環境保健部）参照

★3 特別の場合とは、医師、看護師、一次救命処置保持者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を講じた場合、涼しい屋内で運動する場合等のことです。

1 一次救命処置保持者

心肺蘇生法及び AED の一次救命処置に係る救急救命の講習を受けており一次救命処置ができる。（毎年受講が望ましい。）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です。

2 救護所の設置

風通しのよい日陰や、できれば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です。

3 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です。

★4 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です。

※ 部活動等の大会に際しては、大会の一律中止とはせず、大会主催者の判断を踏まえて決定します。

※ 宿泊学習、校外学習（遠足や社会科見学等）については、その場所の暑さ指数等の状況を見て、校長が判断します。

4 熱中症予防に向けた対応

4-1 事前の対応

熱中症事故を防ぐためには、全職員が連携して取り組む体制の構築や共通理解を図る職員研修の実施、管理職のマネジメントが重要です。また、児童生徒が自ら熱中症を防ぐための行動をとることができるよう、集団における環境や文化、雰囲気醸成するよう努めなければなりません。(4-4 チェックリストを活用)

担当	事前の対応
管理職	天気や気温の変化、暑さ指数の予測など、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。
	暑さ指数（WBGT）の測定場所、測定タイミング、記録を全職員で連携して行う体制を整備し、教職員や児童生徒への伝達体制を整備する。
	ガイドライン等で示された、暑さ指数の判断基準に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期を判断する。 ※臨時休業については、学校教育法施行規則第 63 条に規定する。 （「非常変災その他急迫の事情があるとき」には、熱中症事故防止のために必要がある場合も含まれる。）
	熱中症対策に係る保護者の理解醸成のため、熱中症対策を保護者と共有する。
安全担当・保健主事等	熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るため研修を行う。
学級担任 養護教諭	児童生徒が自ら熱中症の危険を予測し、水分補給や休憩など安全確保の行動を、自分の意志でとることができるように指導する。
全教職員	児童生徒が、気兼ねなく体調不良を言い出せる、適切に休憩をとる、互いに体調を気遣えるような環境・文化を醸成する。

4-2 活動前・活動中の対応

熱中症は未然に防ぐことができるということを念頭に、活動前に体調の確認や飲料の準備、適切な服装が整っているか等、教職員が口頭や目視で確認することが求められます。また、活動中も、適切な休憩や水分補給が行えているか、体調に異変を感じていないか等、目配り・気配りを行い、気をつけることが大切です。

	活動前・活動中に教職員が行うべきこと
活動前	活動する場所で暑さ指数を測定し、活動の可否や活動内容について判断する。
	前日の睡眠時間・朝食の有無・事前の水分補給をしっかりとれているか確認する。
	熱中症の症状に限らず、頭痛や腹痛など、体調の不調を感じている人はいないか確認する。
	特に、運動を伴う活動や屋外での活動を行うにあたって、自分で自分の飲み物を準備できているか確認する。
	当日の天候や気温、活動内容に適した服装ができているか確認する。
活動中	適度なタイミングで休憩がとれているか、水分補給を行っているか確認する。（活動の合間や休憩中に準備や自主練習等を行う者に対して、休憩や水分補給を行うよう積極的に促す。）
	活動中に身体の不調を感じていないか口頭で確認するとともに、普段と様子が違う人がいないか目を配っておく。
	気温や湿度の上昇、天候の変化を感じた場合は、暑さ指数を改めて測定し確認する。暑さ指数が高まっている場合は、迷わず活動を中止、または活動内容を変更する。
	活動による体温の上昇や気温の変化など、状況に応じて適した服装をしているか確認する。

4-3 活動後の対応

活動中に問題はなかったとしても、活動終了後や帰宅途中等に熱中症を発症する可能性が十分にありま
す。そのことを踏まえ、活動後も体調を確認し水分補給等を行うよう積極的に働きかけることが必要です。

体調確認	熱中症の症状に限らず、頭痛や腹痛など、体調の不調を感じている人はいないか確認する。 熱中症の症状が疑われる場合は、養護教諭等の協力を得て、適切な初期対応を行う。Ⅱ度以上の症状が見受けられる場合は、速やかに救急要請を行って病院を受診する。
水分補給 (塩分補給)	活動終了後、水分補給を十分に行ったか確認する。また、その後の活動や帰宅途中等にも水分補給を行えるほどの飲み物が残っているかも確認する。(可能ならば塩分補給も行う)

4-4 学校現場等で取組を効果的に確認できるチェックリスト

(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計の設置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、児童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
☐	暑い日には日傘や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をとる (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

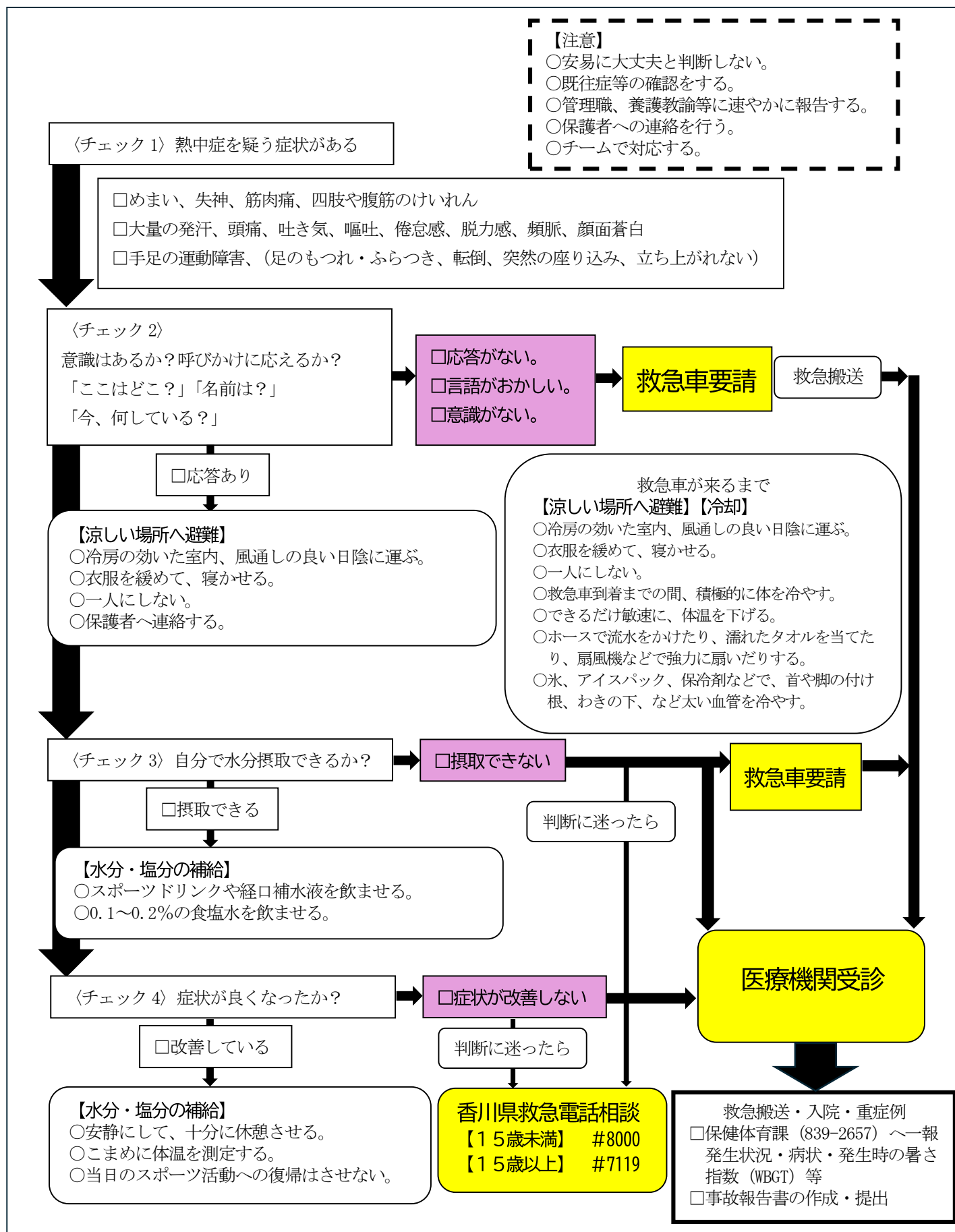
「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（出典：環境省・文部科学省）を一部改変」

4-5 熱中症発生時の役割分担

対応の流れ	管理職	教職員	児童生徒等
〈発生時の危機管理〉 1 児童生徒の救護 状況確認、安全確保 2 危機管理体制の構築 3 関係者への対応	・状況把握を行う。 ・救急体制の指示（救急車要請等）を行う。 ・事故発生時の状況、対応等、記録する者への指示を行う。 ・救急搬送の場合、高松市教育委員会保健体育課へ第一報。以後、必要があれば状況報告し、助言を得る。 ・必要に応じて学校医へ連絡し指導を受ける。 ・被害児童生徒の保護者に容態、状況、搬送先、学校の対応について連絡する。 ・他の教職員への状況説明（臨時職員会議の開催等）を行う。 ・必要に応じて、児童生徒保護者へ対応策について説明し、（文書配布又は説明会等）、理解と協力依頼を得る。	・熱中症の程度を確認し、涼しい場所へ移動し、応急処置（身体冷却）を行う。 ・養護教諭等へ連絡、複数体制を取る。 ・管理職に事故発生の報告を行う。 ・救急車対応が必要な場合は直ちに手配する。 ・救急車を手配した場合は養護教諭や発見職員等が同乗する。 ・病院に同行し、事故の発生状況や応急手当等について医師に説明する。 ・状況を管理職へ報告する。 ・被害児童生徒の保護者への連絡を行う。 ・他の児童生徒の健康観察を行う。	・教職員の指示に従う。
POINT 熱中症予防の取組例 ・ <u>冷たい飲み物を準備させ、教師が授業中でも水分補給の指示を出す。</u> ・ <u>日傘や帽子などの道具の活用を促す。</u> ・ <u>直射日光を避ける。</u> ・ <u>暑さ指数（WBGT）計を準備し、指数に応じた判断基準をもとに活動する。</u>			
〈事後の危機管理〉 4 被害児童生徒保護者への対応 5 再発防止への取組	・管理職が教職員を代表して、児童生徒、保護者に誠意ある対応を行う。 ・災害共済給付の手続きを行う。 ・PTA 等への説明等を行う。 ・発生原因を究明し、再発防止への取組を行う。	・担任、顧問等が家庭を見舞う等、児童生徒、保護者に誠意ある対応を行う。 ・発生時の状況と災害共済給付金の手続き等について保護者に説明する。 ・未然防止について児童生徒への指導を行う。	

POINT

4-6 熱中症の応急処置（フロー図）



5 学校における熱中症事故防止対策

5-1 体育・スポーツ活動時の対策

- (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) プールでの活動では、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。
(具体的な対策は、P. 14 を参照してください)

5-2 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。運動等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。

5-3 体育・スポーツ活動以外の対策

- (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（2「熱中症の予防策」を参照）を踏まえ、児童生徒等に涼しい服装や日傘の使用、帽子などの道具の活用、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（保健だより等）を送付するなど注意喚起を行います。

5-4 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、真夏には暑い日中を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くようにしてください。

5-5 水泳学習時の熱中症対策

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等、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。

POINT

ア 水泳学習について

・ 水温が中性水温※1（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、風に当たる等が有効です。

・ 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。

ただし、WBGT31℃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。

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

【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。

イ 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、テント設置等により直射日光に当たらないようにし、時折水中に入る、水をかける等、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等し、体温上昇と火傷を防いでください。

ウ 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てください。

学校屋外プールでの熱中症対策例



図8 屋外プールでの熱中症対策例「学校屋外プールにおける熱中症対策」(2018)

6 熱中症による事故事例

6-1 事故事例からの教訓

【学校で起きた熱中症による救急搬送例(R5 高松市)】

①小学6年生(5月): 午前中、運動場で運動会練習を行っていた際に、体調が悪かったのでテント内で見学していた。しかし、急にけいれんが起こり(意識あり)、体温を測定すると38.4℃あった(熱中症の疑い)ので、すぐに救急車を要請し、救急搬送。病院で症状は回復。

②中学2年生(5月): 放課後(17:00)部活動(陸上)の練習後、下校中に気分が悪くなり通学路上で倒れた(意識あり)。すぐに教員が救急車を要請し、救急搬送。病院で症状は回復したが、検査のため1日入院した。

③中学3年生(7月): 水泳の授業中(12:10)、気分が悪くなり動けなくなった(意識あり)。すぐに教員が救急車を要請し、救急搬送。病院で症状(脱水症状)は回復。

④小学1年生(7月): 3校時の水泳の授業後、体調が悪くなり、保健室で安静にしていたが、体温が39℃に上がり、ふるえも見られた(意識あり)。救急車を要請し、救急搬送。病院で症状は回復。

【学校で起きた熱中症による死亡事故事例(出典:日本スポーツ振興センター)】

教訓①:熱中症を引き起こす 3 要因<環境・からだ・行動>が関わりあうと熱中症は起こる！

事故要因：気温 32℃、湿度 61%<環境>、肥満傾向<からだ>、練習試合にフル出場<行動>

【事例① アメリカンフットボール部での部活動中に起きた事故】

8 月、高校 3 年生の男子がアメリカンフットボール部の部活動で 9：30、練習試合にフル出場し、11：20、第 4 クォーター終了直前にベンチで倒れ、意識なし。2 日後に死亡した。気温 32℃、湿度 61%であり、被害者本人は身長 170 cm、体重 113 kg、肥満度 77%であった。

教訓②:それほど暑くなくても、2 要因(からだ、行動)のみで熱中症は起こる！

事故要因：肥満傾向・暑熱順化<からだ>、ランニング<行動>

【事例② 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。

教訓③:それほど気温が高なくても湿度が高い日は注意！

事故要因：湿度が高い<環境>、登山<行動>

【事例③ 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)

教訓④:屋内であっても熱中症は起こる！

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>

【事例④ 剣道部での部活動中に起きた事故】

8 月上旬、高等学校 3 年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、意識等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。

教訓⑤:普段運動をしない児童生徒等も参加する体育授業では、暑さ指数(WBGT)が高い日は活動内容の変更を検討する！

事故要因：気温 32.5℃、湿度 47%、暑さ指数 (WBGT) 27<環境>、ジョギング・サッカーの 5 分ゲーム 2 試合<行動>

【事例⑤ 体育の授業中に起きた事故】

7 月、高校 3 年生の男子が体育の授業でジョギング、準備運動、補強運動後にサッカーの 5 分ゲーム 2 試合をしていたところ、活動開始から約 30 分後に熱中症になり、死亡した。当日は気温 32.5℃、湿度 47%、暑さ指数 (WBGT) 27 であった。

6-2 事故後の対応

学校の管理下における事故等について、学校及び学校の設置者は発生原因の究明やそれまでの安全対策を検証し、再発防止策を策定し実施すること、被害児童生徒等への心のケアや、被害児童生徒等の保護者への十分な説明と継続的な支援が求められます。したがって、熱中症発生後の対応として、以下の項目等に関する行動指針を予め設定しておくようにしてください。

【事故発生後の対応事項例】

- ・引渡しと待機…児童生徒等の保護者への引渡し、病院への搬送、引渡しまでの待機の判断や方法等
- ・心のケア…心の健康状態の把握方法、支援体制等
- ・調査・検証・報告・再発防止等…情報の整理と保護者等への説明や対応、調査結果の公表等熱中症発生後の行動指針の設定については、「学校事故対応に関する指針【改訂版】」(文部科学省、令和 6 年 3 月)を参考にしてください。

7 熱中症予防情報サイトの紹介

7-1 環境省

- 熱中症環境保健マニュアル 2022
https://www.WBGT.env.go.jp/heatillness_manual.php
- 環境省、「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020」
https://www.WBGT.env.go.jp/heatillness_gline.php
- 環境省、「屋外日向の暑さ指数（WBGT）計の使い方」
https://www.WBGT.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet_WBGTmeter.pdf

7-2 文部科学省

- 文部科学省、(文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課長、文部科学省初等中等教育局教育課程課長、スポーツ庁政策課長、スポーツ庁地域スポーツ課長通知)「学校教育活動等における熱中症事故の防止について（依頼）」(令和6年4月30日)
<https://anzenkyouiku.mext.go.jp/heatillness/data/r06/240430.jikoboushi.pdf?v202404>
- 文部科学省、学校における子供の心のケア、平成26年3月
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1347830.htm
- 文部科学省、生きる力をはぐくむ学校での安全教育、平成31年3月
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2019/04/03/1289314_02.pdf

7-3 厚生労働省

- 一般社団法人日本救急医学会 熱中症に関する委員会熱中症診療ガイドライン 2024
https://www.jaam.jp/info/2024/files/20240725_2024.pdf

7-4 スポーツ庁、日本スポーツ振興センター、競技団体

- 平成30年度スポーツ庁委託事業、熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/H30nettyuusyoutPamphlet/h30nettyuusyout_all.pdf
- 平成30年度スポーツ庁委託事業、熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症
<https://www.youtube.com/watch?v=55HraW-3P4k&t=15s> (動画)
- 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」
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/R2handbook/extra_B7.pdf
- 平成30年度スポーツ庁委託事業、学校屋外プールにおける熱中症対策
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/H30nettyuusyoutPoolPamphlet/h30nettyuusyout_pool.pdf
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター、あついな〜とおもったら…/熱中症を予防しよう
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/H30/H30_5_1.pdf (小学校向け)
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/H30/H30_5_2.pdf (中学校・高等学校等向け)
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター、熱中症 自分自身の異変に気が付くのは、自分！/熱中症かも？と思ったら〜熱中症対応フロー〜
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/R2/R2_7_2.pdf (中学校・高等学校等向け)
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター、熱中症に注意しましょう！/熱中症かも？と思ったら〜熱中症対応フロー〜
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/R2/R2_7_3.pdf (先生・顧問向け)

- 独立行政法人日本スポーツ振興センター、学校安全 Web 学校事故事例検索データベース
<https://www.jpnssport.go.jp/anken/default.aspx?tabid=822>
- 「安全対策ガイドライン」(公益財団法人日本陸上競技連盟)
<https://www.jaaf.or.jp/rikuren/pdf/safety.pdf>
- 「オープンウォータースイミング (OWS) 競技に関する安全対策ガイドライン」(公益財団法人日本水泳連盟)
https://swim.or.jp/old/11_committee/18_ows/pdf/1003121.pdf
- 「熱中症対策ガイドライン」(公益財団法人日本サッカー協会)
http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf
- 「ボート競技と熱中症について」(公益社団法人日本ボート協会)
<http://www.jara.or.jp/info/2008/medicine20080602.html>
- 「バレーボールにおける暑さ対策マニュアル」(公益財団法人日本バレーボール協会)
https://www.jva.or.jp/play/protect_heat/
- 「柔道の安全指導」(公益財団法人全日本柔道連盟)
https://www.judo.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/11/柔道の未来のために_web用【最終版】2023.1.10.pdf
- 「熱中症ソフトボール活動中の予防について」(公益財団法人日本ソフトボール協会)
http://www.softball.or.jp/info_jsa/joho/osirase/jsa_nettyushou2014.pdf
- 「熱中症」(一般財団法人全日本剣道連盟)
<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/>
- 「安全対策～熱中症」(公益財団法人全日本なぎなた連盟)
<https://www.naginata.jp/naginata/heatstroke.html>
- 「運動中の事故を防止するために～競技団体からの提言～」(公益社団法人日本トライアスロン連合)
<https://www.jtu.or.jp/news/2014/140711-1.html>
- 「熱中症再発防止提言」(公益社団法人日本アメリカンフットボール協会)
<https://americanfootball.jp/wp-content/uploads/2019/09/b110d20d35645f34fcca8b6fc69d9ea6.pdf>

8 参考指針

- ◇ 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」(R3. 5月)
- ◇ 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)
- ◇ 横浜市立学校 熱中症対策ガイドライン (R2. 5月)
- ◇ 神戸市立学校園 熱中症対策ガイドライン (R2. 6月)
- ◇ 岡谷市小中学校熱中症対応ガイドライン (R3. 7月)
- ◇ 大和市熱中症対策ガイドライン (R2. 6月)
- ◇ 北九州市学校における熱中症対策ガイドライン (R5. 4月)
- ◇ 市原市立小・中学校における熱中症対応ガイドライン (R6. 5月24日一部改訂)
- ◇ 横浜市立学校熱中症対策ガイドライン (R6. 6月最終改訂)

9 掲示用活用資料

暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の判断基準

暑さ指数(℃) (WBGT)	湿球温度 (℃)	乾球温度 (℃)	暑さ指数に応じた学校の対応 ※ 活動場所の暑さ指数を測定して判断する。
35 以上	熱中症特別警戒アラート発令（都道府県内の全ての観測地点で35以上の場合） 活動・イベント中止、外出を避ける ★1		
33 以上	熱中症警戒アラート発令（都道府県内の観測地点1か所でも33に達する場合） 活動中止 ★2		
31 以上	27 以上	35 以上	危険（活動を原則中止） 特別の場合★3 以外は屋外での活動・運動を中止する。
28 以上～ 31 未満	24 以上～ 27 未満	31 以上～ 35 未満	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高い。 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 分おきに日陰で休憩を取り水分・塩分補給を行う。 暑さに弱い人★4 は運動を軽減または中止する。
25 以上～ 28 未満	21 以上～ 24 未満	28 以上～ 31 未満	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増す。積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動時は日陰で 30 分おきに休憩を取る。
21 以上～ 25 未満	18 以上～ 21 未満	24 以上～ 28 未満	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休憩し、水分・塩分を補給する。
21 未満	18 未満	24 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。適宜水分・塩分の補給は必要。 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。

（環境省夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020 を一部改変）

★1 室内においてエアコン等の設置により暑さ指数 33 未満の状況を維持できる場合を除きます。

★2 身近な場所での暑さ指数（WBGT）を確認し、涼しい場所以外では運動等を中止します。

★3 特別の場合とは、医師、看護師、一次救命処置保持者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を講じた場合等。

★4 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。

熱中症の応急処置（フロー図）

【注意】

- 安易に大丈夫と判断しない。
- 既往症等の確認をする。
- 管理職、養護教諭等に速やかに報告する。
- 保護者への連絡を行う。
- チームで対応する。

〈チェック 1〉 熱中症を疑う症状がある

- ☐めまい、失神、筋肉痛、四肢や腹筋のけいれん
- ☐大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、脱力感、頻脈、顔面蒼白
- ☐手足の運動障害、（足のもつれ・ふらつき、転倒、突然の座り込み、立ち上がれない）

〈チェック 2〉

意識はあるか？呼びかけに答えるか？
「ここはどこ？」「名前は？」
「今、何している？」

- ☐応答がない。
- ☐言語がおかしい。
- ☐意識がない。

救急車要請

救急搬送

☐応答あり

【涼しい場所へ避難】

- 冷房の効いた室内、風通しの良い日陰に運ぶ。
- 衣服を緩めて、寝かせる。
- 一人にしない。
- 保護者へ連絡する。

救急車が来るまで

【涼しい場所へ避難】【冷却】

- 冷房の効いた室内、風通しの良い日陰に運ぶ。
- 衣服を緩めて、寝かせる。
- 一人にしない。
- 救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。
- できるだけ敏速に、体温を下げる。
- ホースで流水をかけたり、濡れたタオルを当てたり、扇風機などで強力に扇いだりする。
- 氷、アイスパック、保冷剤などで、首や脚の付け根、わきの下、など太い血管を冷やす。

〈チェック 3〉 自分で水分摂取できるか？

☐摂取できない

☐摂取できる

【水分・塩分の補給】

- スポーツドリンクや経口補水液を飲ませる。
- 0.1～0.2%の食塩水を飲ませる。

判断に迷ったら

救急車要請

〈チェック 4〉 症状が良くなったか？

☐症状が改善しない

☐改善している

【水分・塩分の補給】

- 安静にして、十分に休憩させる。
- こまめに体温を測定する。
- 当日のスポーツ活動への復帰はさせない。

判断に迷ったら

香川県救急電話相談
【15歳未満】 #8000
【15歳以上】 #7119

医療機関受診

- 救急搬送・入院・重症例
- ☐保健体育課（839-2657）へ一報発生状況・病状・発生時の暑さ指数（WBGT）等
- ☐事故報告書の作成・提出

学校現場等で取組を効果的に確認できるチェックリスト

(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計の設置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、児童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
☐	暑い日には日傘や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をとる (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

「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（出典：環境省・文部科学省）を一部改変」