

小牧市立小中学校における 熱中症予防ガイドライン

「小牧市立小中学校における熱中症予防ガイドライン」の策定にあたって

学校における熱中症予防として、教員がどのような状況の時にどう判断し行動すべきかを十分に理解しておく必要があります。

教員一人一人が教育活動中のそれぞれの立場で熱中症に適切に対応できるよう、「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」（環境省・文部科学省）、「熱中症環境保健マニュアル」（環境省）等を参考に、具体的な判断や行動の目安を示した「小牧市立小中学校における熱中症予防ガイドライン」を策定しました。

令和 7 年 5 月

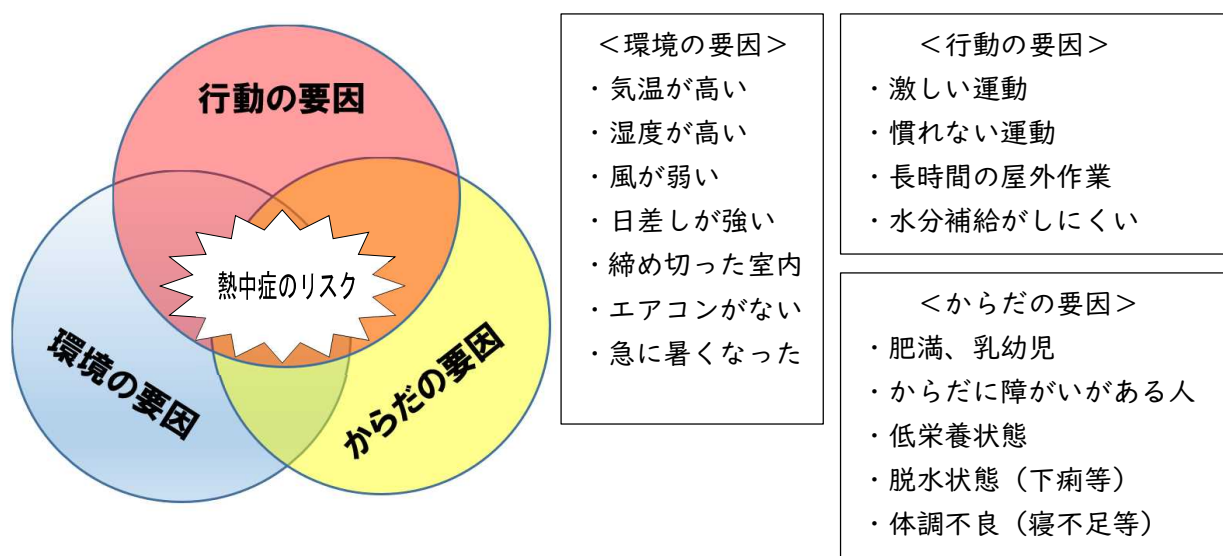
小牧市教育委員会

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「全身の倦怠感」、「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 熱中症の発生要因



3 学校生活（登下校中を含む）における熱中症の予防策

<熱中症予防の原則>

- (1) 活動の前後に健康観察を行い、健康状態を把握すること
- (2) バランスのとれた食事や十分な睡眠をとるなど、基本的な生活習慣の大切さについて日頃から指導すること
- (3) 環境条件を把握し、それに応じた運動、こまめな水分補給を行うこと
- (4) 暑さに徐々に慣らしていくこと
- (5) 個人の条件を考慮すること
- (6) 服装に気を付けること
- (7) 登下校時には帽子を着用するとともに、日傘やネッククーラーを使用するなど、暑さ対策グッズ等を適切に活用すること
- (8) 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。また、登下校時には、状況に応じて涼み処、こども涼み処を活用すること

4 事前の対応

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

児童生徒等の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実施する。

(2) 児童生徒等への指導

全職員は、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医や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) 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、記録及び教職員や児童生徒への伝達方法と伝達体制を整備する。

◆職員向け：職員室内の掲示、打合せ等での周知

◆児童生徒向け：教室内・運動場の掲示、朝の一斉放送で周知

(6) 暑さ指数（WBGT）を基準とした運動・行動の指針を順守

公益財団法人日本スポーツ協会や日本生気象学会の指標を参考に、暑さ指数（WBGT）に応じた運動・行動指針を順守する。

(7) 日々の熱中症対策のための体制整備

暑さ指数に応じた運動・行動指針に基づき、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」及び「熱中症警戒アラート」発表時の対応も含める。

(8) 保護者等への情報提供

熱中症防止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、「熱中症特別警戒アラート」及び「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。

5 熱中症警戒アラート等について

(1) 熱中症警戒アラート等とは

熱中症警戒アラート等とは、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、環境省・気象庁で新たに暑さへの「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です。

(2) 発表基準

WBGT 35以上 → 熱中症特別警戒アラート（表示色：黒）
WBGT 33以上 → 熱中症警戒アラート（表示色：紫）

熱中症特別警戒アラート

- ・ 県予報区域内の暑さ指数（WBGT）予測地点の全域において、翌日の最高暑さ指数（WBGT）を35以上と予想した日（前日）の午後2時頃に発表されます。

熱中症警戒アラート

- ・ 県予報区域内の暑さ指数（WBGT）予測地点のいずれかにおいて、翌日の最高暑さ指数（WBGT）を33以上と予想した日（前日）の午後5時頃または当日午前5時頃に発表されます。
- ・ 前日5時頃に発表した県予報区については、当日の予測が33未満に低下した場合においても、アラートは維持されます。
- ・ 当日の予想から最高暑さ指数（WBGT）を33以上と予測した県予報区については、当日午前5時頃に発表されます。

(3) 発表された時の対応【国のガイドラインに準ずる】

< 熱中症特別警戒アラート >

・体育の授業・屋外での活動等は、原則禁止とします。

< 熱中症警戒アラート >

・体育の授業・屋外での活動等は、活動場所の暑さ指数(WBGT)をこまめに計測し、指数が33以上の場合は、原則禁止とします。また、指数が33未満の場合は、状況を判断して内容の変更もしくは中止を検討します。

※ 気温や天候等により、下校が危険と判断した場合は、安全に帰宅できると判断するまで一時的に下校を見合わせるなど、適切な対応をとること

6 「熱中症特別警戒アラート」及び「熱中症警戒アラート」の活用について

(1) 熱中症警戒アラート等情報の入手・周知の明確化

- ・ 熱中症警戒アラート等は、気象庁の防災情報提供システム、関係機関のWEB ページ、SNS を通じて多くの方が情報を入手できます。
- ・ 誰かが入手しているであろうと思って、その情報が的確に共有されないことがないよう、情報の入手、関係者への伝達等を明確に定めておきます。

(2) 熱中症警戒アラート等は事前の予測

- ・ 翌日に予定されている行事の開催可否、内容の変更等に関する判断、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、運動会等の行事を予定どおりに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等は発表になった場合の具体の対応や、管理職不在時の対応者等をあらかじめ検討しておきます。

(3) 予測は府県予報区単位で出される

- ・ 府県予報区内にはいくつかの暑さ指数の予測地点があり、その予測値も知ることができます。
- ・ 熱中症警戒アラート等が発表されていない場合であっても、活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、状況に応じて、水分補給や休息の頻度を高めるとともに、活動時間の短縮を行います。

(4) 保護者や一般の方からの問合せ等に対応

- ・ 保護者や一般の方から熱中症警戒アラート等が出ているのに屋外で体育の授業を行っている等の意見が提起される場合があります、それらへの対応が求められることがあります。
- ・ 一般の方からこのような意見が寄せられることは、熱中症に警戒するという意識が社会の中に定着しつつある証でもあり「熱中症警戒アラート等」発表の目的の一つが達成しつつあると捉えることができます。

7 暑さ指数に応じた行動指針

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等（環境省）

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度	注意すべき 活動の目安	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動指針
31以上	27℃以上	35℃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。 特に子どもの場合は中止すべき。
28～31	24～27℃	31～35℃		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。10～20分おきに休憩を取り水分・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。
25～28	21～24℃	28～31℃	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をとる。
21～25	18～21℃	24～28℃	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。

＜熱中症警戒アラート等や暑さ指数（WBGT）は判断基準の一つです＞

熱中症警戒アラート等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、個人の体調等により、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等や暑さ指数（WBGT）は、判断基準の一つであり、他に、子どもたちの言動、行動を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、休息をとる等の対策を講じてください。

8 熱中症による事故事例

熱中症を引き起こす要因として、特に急に暑くなってきた日、気温が 30℃を超えるような暑い日等に熱中症が起きやすい傾向があることを踏まえたうえで、以下に紹介するような学校での熱中症による事故事例から得られる教訓をもとに各種活動の実施について検討をすすめていく必要があります。

教訓①：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① 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：激しい運動ではなくても、暑さ指数が高い日、特に小学校低学年では注意！

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

【事例③ 校外学習で起きた事故】

7月、小学校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」

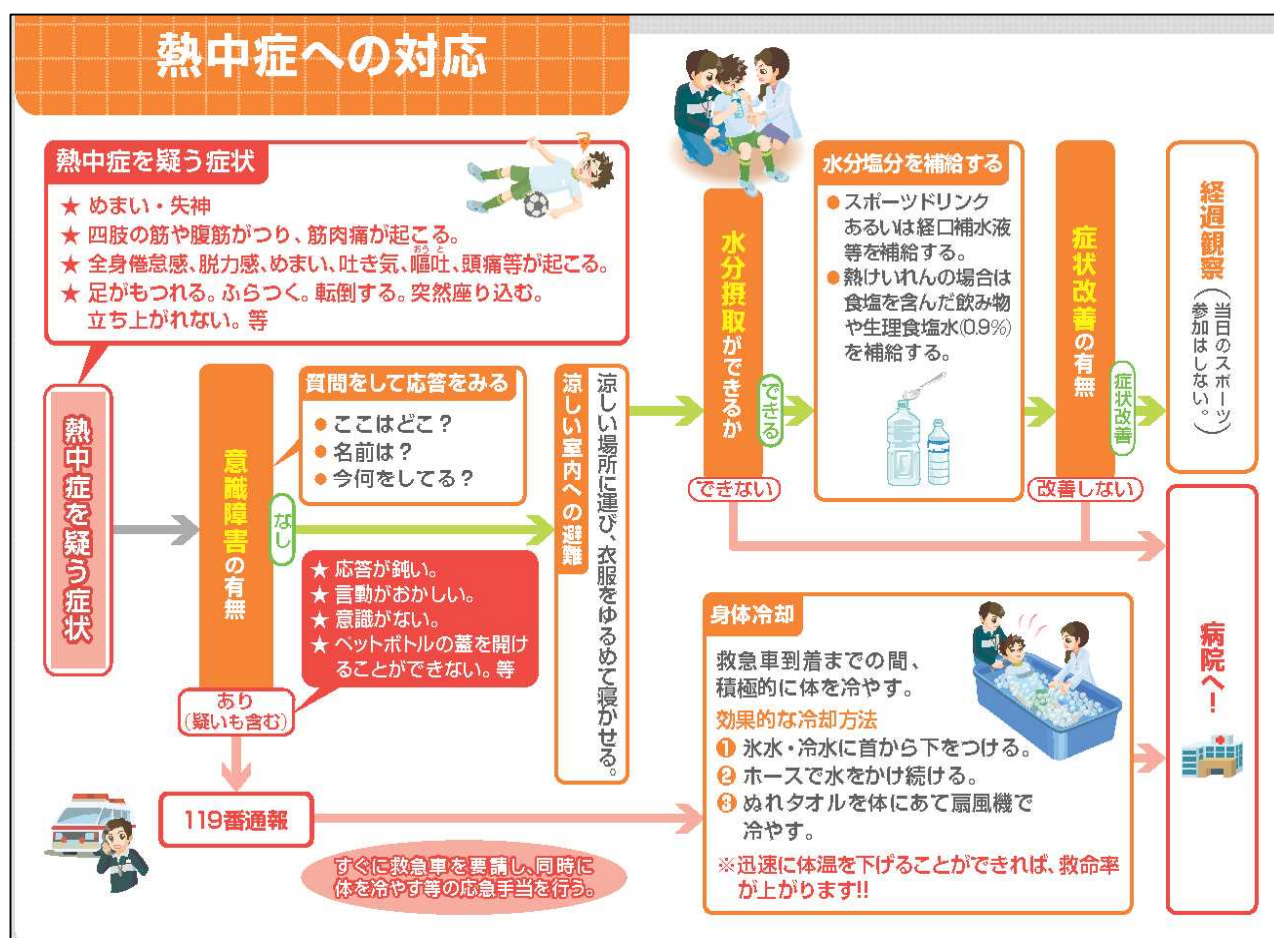
教訓④：普段運動をしない児童生徒等も参加する体育授業では、暑さ指数（WBGT）が高い日は活動内容の変更を検討する！

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④ 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、運動開始から約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。

9 熱中症発生時の対応（日本スポーツ振興センター「スポーツ事故対応ハンドブック」より）



※ 緊急な場合は、迷わず救急車（119番通報）を呼ぶことが大切です。

※ 上記の対応例を参考に各学校で事故発生時の対応について確実に想定しておく必要があります。また、事故の発見者（教職員）は管理職や養護教諭と連携を取るとともに、保護者との情報共有も必要になります。

※ 日頃からの備えも必要となります。例えば、保健室や職員室等の冷蔵庫には、経口補水液などを準備し熱中症を発症した児童生徒に水分塩分補給ができるようにしておくことが大切になります。

10 小牧市「クーリングシェルター」「涼み処」「こども涼み処」一覧

<https://www.city.komaki.aichi.jp/admin/soshiki/shiminseikatsu/kankyuu/2/4/44920.html>

（小牧市公式ホームページ内 環境対策課環境政策係「小牧市の熱中症対策について」）

小牧市立小中学校における熱中症予防ガイドライン

発 行
発行者

令和 7 年 5 月

小牧市教育委員会

〒485-8650 小牧市堀の内三丁目 1 番地

電話 0568-76-1165 メール gkyouiku@city.komaki.lg.jp