

熱中症対策ガイドライン

北海道伊達開来高等学校

2024 年 5 月

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、体を動かしている時には体（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、気温があまり高なくても熱中症にかかる危険性があります。

2 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 5,000 件程度発生しています。また熱中症による死亡事故も、年間に 0～2 名程度と減少傾向にありますが、熱中症に関する正しい知識・対策で、重症化を減らしていく必要があります。

○学校での熱中症による死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。部活動においては、屋外で行われるスポーツ、また、屋内で行われるスポーツでは、厚手の衣類や防具を着用するスポーツで多く発生する傾向があります。また、学校行事など部活動以外のスポーツでは、長時間にわたって行うスポーツで多く発生する傾向にあります。体育やスポーツ活動によって発生する熱中症は、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合には発生することが特徴的です。

3 暑さ指数（WBGT）とは

○熱中症の危険度を判断する環境条件の指標に暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）があります。

○暑さ指数（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①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温の 3 つ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、運動環境や労働環境の指針として有効であると認められ、多くの学校において屋外での体育の授業の実施や休み時間の外遊び、部活動の実施の目安として用いられています。暑さ指数（WBGT）は、温度や湿度などの複数の環境要素を合わせて測定しているため、場所や時間により、値が変動します。活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。

出典：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

—本校における熱中症対策のポイント—

授業や行事などの活動前に温湿度計を確認し、暑さ指数（WBGT）の値を計測する。

- ・ 温湿度計の設置（各 H R 教室）
- ・ 黒球式熱中症指数計の設置（熱中症の注意が必要な場所）
- ・ WBGT 表の設置

4 本校における暑さ指数（WBGT）に基づく判断や行動の目安

WBGT	熱中症予防指針	分類	管理職	学校行事等の責任者	担当者
31 以上 (危険)	○運動は原則中止	○屋内外で身体を動かす活動	○原則中止（休止、延期、プログラム変更等を含む）し、指示（体育授業は活動場所および内容の変更）	○生徒の健康状態の情報収集 ○会場の環境状態の把握 ○行事等の中止や実施方法、形式の変更等について、管理職の判断に従い、担当者と連携する	○生徒への対応の指示 ○生徒の健康状態の把握 ○会場の環境状態の確認 ○学校行事等の責任者との連携
		○屋内の活動	○原則実施形式の変更もしくは中止を検討し、指示		
28～30 (厳重警戒)	○激しい運動は中止	○屋内外で身体を動かす活動	○激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は中止し、水分・塩分補給等の指示		
		○屋内の活動	○実施形式の変更を検討し、指示		
25～27 (警戒)	○積極的に休憩	○屋内外で身体を動かす活動 ○屋内の活動	○原則活動時間の短縮等を検討し、予防対策等を指示		
21～24 (注意)	○積極的に水分補給	○屋内外で身体を動かす活動 ○屋内の活動	○状況把握に努め、予防対策等を指示		

○屋内外で身体を動かす活動の例

体育授業、学校祭、体育祭、校外活動、運動部活動 等

○屋内の活動の例

授業、儀式的行事、全校集会、講話等

5 熱中症警戒アラート発令中の活動について

○熱中症警戒アラートとは

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。

○発表単位

北海道地方は細分化（全道 8 区分、伊達市は胆振・日高に分類）され発表。

○発表基準

予報区内の暑さ指数（WBGT）を 33 以上と予想した日。

○伝達方法

気象庁の防災情報提供システムを通じて地方公共団体や報道期間等に対して発表。

出典：環境省・気象庁「熱中症警戒アラートについて」

○熱中症警戒アラート発令中の活動について

暑さ指数（WBGT）、生徒や地域の状況、学校の環境等を総合的に勘案し、臨時休業等の実施を検討します。

生徒の登下校の安全が確保でき、空調設備が整備されているなど、暑熱環境の危険性を低くできる場合には、状況に応じて判断します。

各種活動については、上記 4 に基づいて判断します。

6 熱中症についての情報

○厚生労働省

・ [熱中症関連情報](#)

（施策紹介、熱中症予防リーフレット、熱中症診療ガイドライン など）

○環境省

・ [熱中症予防情報](#)

（暑さ指数（WBGT）予報、熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット など）

○気象庁

・ [熱中症から身を守るために](#)

（気温の観測情報、天気予報など）

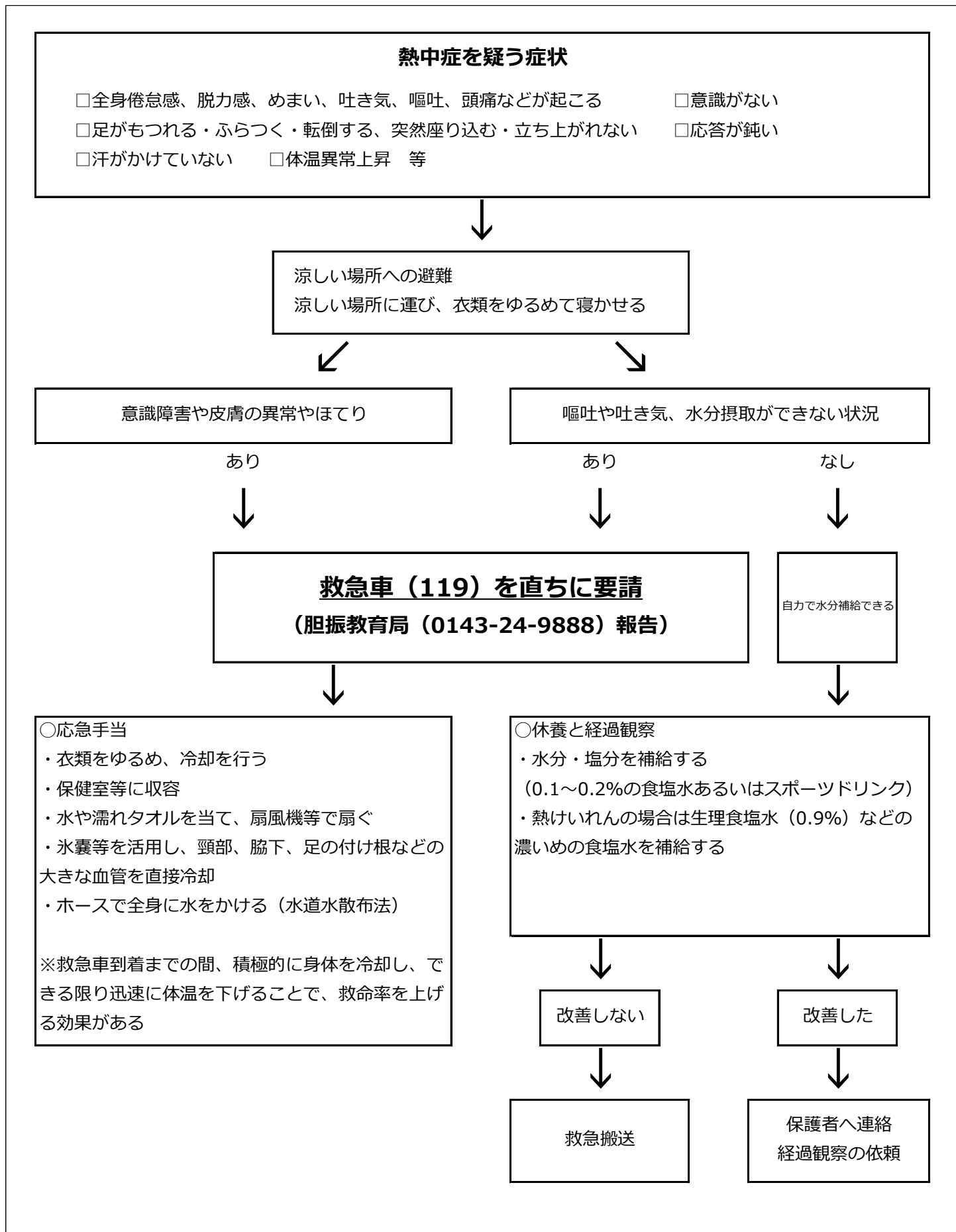
・ [早期天候情報](#)

○消防庁

・ [熱中症情報](#)

（熱中症による緊急搬送の状況 など）

7 熱中症対応フロー



8 熱中症対策に係る重点項目チェックリスト

重点項目（体制整備）	チェック
○熱中症に係る情報収集の手段や学校における暑さ指数（WBGT）を把握する方法が整備されている。	
○上記により収集した熱中症に係る情報について、全教職員や保護者等に伝達する方法が整備されている。	
○暑さ指数（WBGT）を基準とした運動や各種行事等の内容の変更、中止・延期の判断基準を設定している。	
○暑さ指数（WBGT）に基づく運動等の指針や熱中症警戒アラート発令時の対応などを保護者と共有している。	
○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の校内研修等を実施している。	
重点項目（予防）	チェック
○急に暑くなったときは運動を軽くし、体が熱さに慣れるまでの数日間は、休憩を多く取りながら、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やすようにしている。	
○暑くなることが予想される場合、暑い時間帯における体育的活動の回避や運動時間の短縮、運動量を軽減する等の配慮をしている。	
○健康観察をとおして生徒の健康状態を把握し、体調に応じた指示（運動の軽減、休息等）をしている。	
○暑いときには、水分補給するよう指示し、生徒が水分補給したことを見届けている。	
○暑いときには、軽装で活動に取り組むよう指示している。	
○運動中に体調が悪くなった場合は無理せず、自ら運動を辞退するよう指示している。	