

令和6年度  
長井市立小・中学校  
熱中症対応ガイドライン

長井市教育委員会

はじめに

長井市の基本方針	2
1. 熱中症について	3
(1) 熱中症の症状と重症度分類	
(2) 熱中症が起こりやすい気象条件等	
2. 体育・運動活動時の対策について	4
3. 体育・運動活動時以外の対策について	5
(1) 教室内の活動について	
(2) 屋外の活動について（休憩時間等）	
(3) 各種行事について	
(4) 登下校について	
4. 臨時休業や短縮授業の措置について	5
5. 熱中症発症時の対応について	6
(1) 熱中症を疑う症状の応急処置	
(2) 基本的な熱中症対応（応急処置）フロー	
(3) 校内救急連絡体制について	
6. 参考資料・参考文献	9

## はじめに

近年の夏季における気温上昇は著しく、全国的に記録的な猛暑となり、児童生徒等が熱中症で体調を崩す事案が各地で発生している状況です。それとともに、地球温暖化等により、記録的な猛暑と言われることが日常になり、子ども達の身体を脅かす状況は、今後も続いていくと考えられます。

各小・中学校は子ども達の命を守ることを大前提としながら、安心・安全な環境の中で教育活動を進めていく必要があります。そのためにも、今まで以上に熱中症への対応を図る必要があります。

こうした状況を踏まえ、管理職をはじめとする教職員が熱中症に対して、迅速かつ適切な行動がとれるよう、熱中症の症状、予防対策、発症時の対応までを包括的にまとめた本ガイドラインを策定いたしました。

各小・中学校においては、普通教室、体育館等における空調設備の適切な使用とともに本ガイドラインを活用し、児童生徒の命を最優先に考えたなかで、熱中症による事故防止のために適切な措置を講じるようお願いいたします。

### 【長井市の基本方針】

猛暑日における児童生徒の安全確保を最優先にした基本的な考え方及び対応

- (1) 児童生徒の命と安全を最優先に考えること
- (2) 活動の中止等、安全確保について躊躇ない対応をすること
  - ・判断の際には、熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）を参考にすること。
  - ・変更・中止等の場合は、速やかに職員間、保護者間で情報を共有すること。
- (3) 登下校時の安全確保まで想定すること
  - ・非常時に使用することができる携帯電話やスマートフォンなどの所持について、対応のひとつとして、各学校において検討すること。
  - ・下校する前に空調が効いた体育館等で涼をとり、休息時間を確保した後に下校させるなどの対応についてもあわせて検討すること。
- (4) 体育館・武道館・教室の空調を的確に活用し、環境を整えること
  - ・エアコンを積極的に活用すること。
  - ・校外施設を利用する場合においても、エアコンの利用や涼しい場所の活用などについて、各学校から積極的に協力を依頼すること。
- (5) 熱中症防止について、学校としての対応を記録すること
  - ・熱中症警戒アラートが発出された場合、各学校の対応について記録すること。必要に応じて、その内容について教育委員会に報告すること。

## 1. 熱中症について

熱中症は・・・

- ・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、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。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性がありえます。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・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。
- ・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。

（熱中症環境保健マニュアル 2022 より引用）

### （1）熱中症の症状と重症度分類

表 2-1 熱中症の症状と重症度分類

（出典：日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2015を改変）

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類
<b>I 度</b> (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(JCS=0)		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
<b>II 度</b> (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 (JCS≤1)		医療機関での診察 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
<b>III 度</b> (重症) (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) (H/K)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) (D)血液凝固異常(急性期DIC診 断基準(日本救急医学会)にてDIC と診断)⇒III度の中でも重症型		入院加療(場合により 集中治療)が必要 →体温管理 (体表冷却に加え 体内冷却、血管内 冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病

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

※I度を軽症、II度を中等症、III度を重症として示しました。

（熱中症環境保健マニュアル 2022 より引用）

### （2）熱中症が起こりやすい気象条件等

#### ①気象条件【気温、湿度など】

気温が高いと熱中症の危険が高まるが、それほど気温が高なくても湿度が高い場合は注意が必要である。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生する。

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった

## ②体調条件

寝不足等により体調の悪い人、暑さに慣れていない人、体力の低い人、肥満傾向の人は熱中症を起こしやすい。このほか、これまでに熱中症を発症したことのある人も注意が必要である。

## 2. 体育・運動活動時の対策について

体育・運動活動時の熱中症予防の指標としては、暑さ指数「WBGT」を用いることとする。運動場・体育館等・プールサイドの暑さ指数が、活動前の測定において31℃を超える場合は熱中症のリスクが高まることから、活動の中止や長めの休憩をとるなど、児童生徒の体調を最優先した適切な対応をする。また、プールでの活動においては、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・運動活動時と同様に熱中症予防の観点をもった対応を行う。

### 【基本的な注意事項】

- ・ 活動中具合が悪くなったら我慢しない、自由に水分補給してよい等の保健指導を行う。
- ・ 声かけを行う等の健康観察により、児童生徒の健康状態を把握する。  
(活動の前中後とも)
- ・ 休憩時間を計画的にとる。児童生徒の体調に応じて、授業内容の変更や、休憩回数を増やすなどの対応を行う。
- ・ 適宜、十分な水分補給を促す。
- ・ 帽子の着用を徹底させる。

### 3. 体育・運動活動時以外の対策について

#### (1) 教室内の授業（活動）について

空調設備が設置された教室（普通教室や音楽室等の特別教室）内の授業（活動）においては、空調設備を運転させること等により、教室内を学校環境衛生基準において望ましい温度とされる上限値28℃以下に保ち、熱中症予防の措置をとる。なお、空調設備が設置されていない教室においては、換気、扇風機の使用のほか、児童生徒の健康状態の把握に努め、適宜水分補給を促すなど適切に対応し、必要に応じて授業（活動）の時間短縮や中止、または比較的涼しい低層階の教室や、空調設備の設置された教室で活動を行うなどの対応を検討する。

#### (2) 屋外での活動について（休憩時間等を含む）

活動場所の暑さ指数が31℃を超える場合は体育・運動活動時と同様に活動の中止や時間短縮などの対応を検討する。

#### (3) 各種行事（全校集会・運動会・体育祭・校外学習等）について

各種行事について、山形地方気象台が発表する天気予報等をもとに、当日の最高気温が31℃以上となることが見込まれるとき、または実施前の測定において暑さ指数が28℃以上となるときには、学校長は延期、中止等を含めて実施の可否を検討する。実施する際には児童生徒の健康観察、水分補給の指導、救急体制の確認を適切に行う。

#### (4) 登下校について

涼しい服装や帽子の着用の勧奨、適切な水分補給について指導するとともに、保護者に対しても注意喚起を行う。また、下校時には十分に健康観察を行い、体調に不安のある児童生徒には保護者に連絡するなどの対応を行う。

### 4. 臨時休業や短縮授業等の措置について

熱中症予防の観点から、学校長は必要に応じて臨時休業や短縮授業等の措置をとることができるものとする。（文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課長及び文部科学省初等中等教育局教育課程課長発令和5年4月28日付け5教参学第6号「学校教育活動等における熱中症事故の防止について」参照）なお、臨時休業の措置をとった場合には学校長は教育委員会に必要な報告を行う。

## 5. 熱中症発症時の対応について

### (1) 熱中症を疑う症状の応急処置

#### ①あらかじめ学校で用意しておくもの

##### 【応急処置セットの一例】

・記録用紙・筆記用具・体温計・エチケット袋・霧吹き・うちわ・  
タオル・ビニール袋（氷を入れる）または冷却パック・  
経口補水液またはスポーツドリンク・AED

★熱中症対応フローなど

#### ②現場での応急処置

##### ☆涼しい場所への避難

活動場所の周辺にクーラーが効いている室内等があれば、そこに運ぶ。ない場合は風通しの良い場所に運ぶ。

##### ☆脱衣と冷却

衣服を脱がせて（ゆるめて）風通しを良くする。ぬらしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機で扇ぐことによって体を冷やす。氷やアイスパックがあれば、頸部（首の付け根の部分）、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やす。

##### ☆水分・塩分の補給

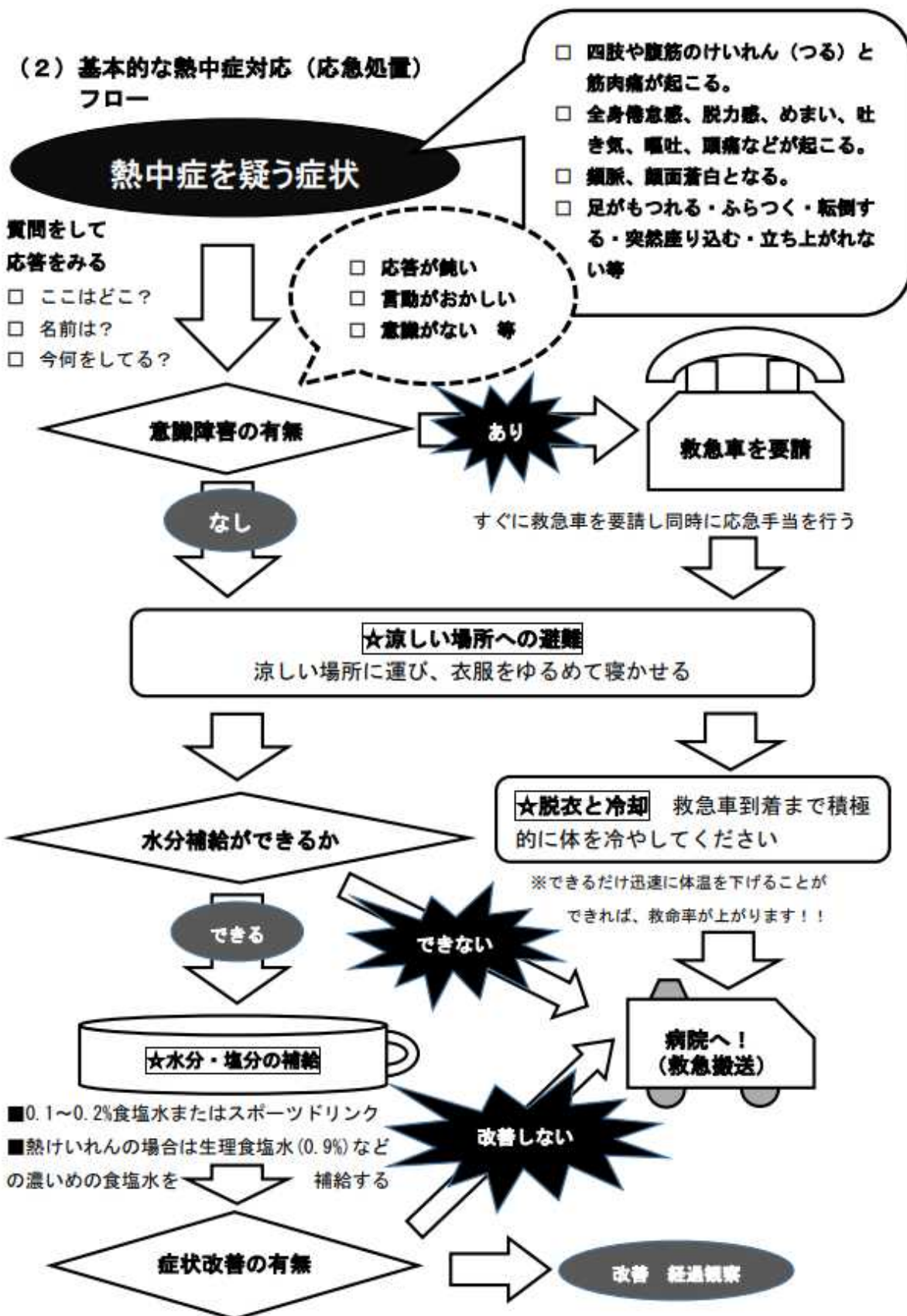
経口補水液やスポーツドリンク等により水分・塩分を補給させる。（熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給させる。）

#### ③救急搬送を要請する場合

- ・嘔吐で水分補給ができない。
- ・意識の状態として応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない。
- ・水分補給や身体を冷却するといった応急処置をしたにもかかわらず症状の改善が見られない、または悪化した。

どれか一つでも該当したら  
迷わず救急搬送を要請！

(2) 基本的な熱中症対応 (応急処置) フロー

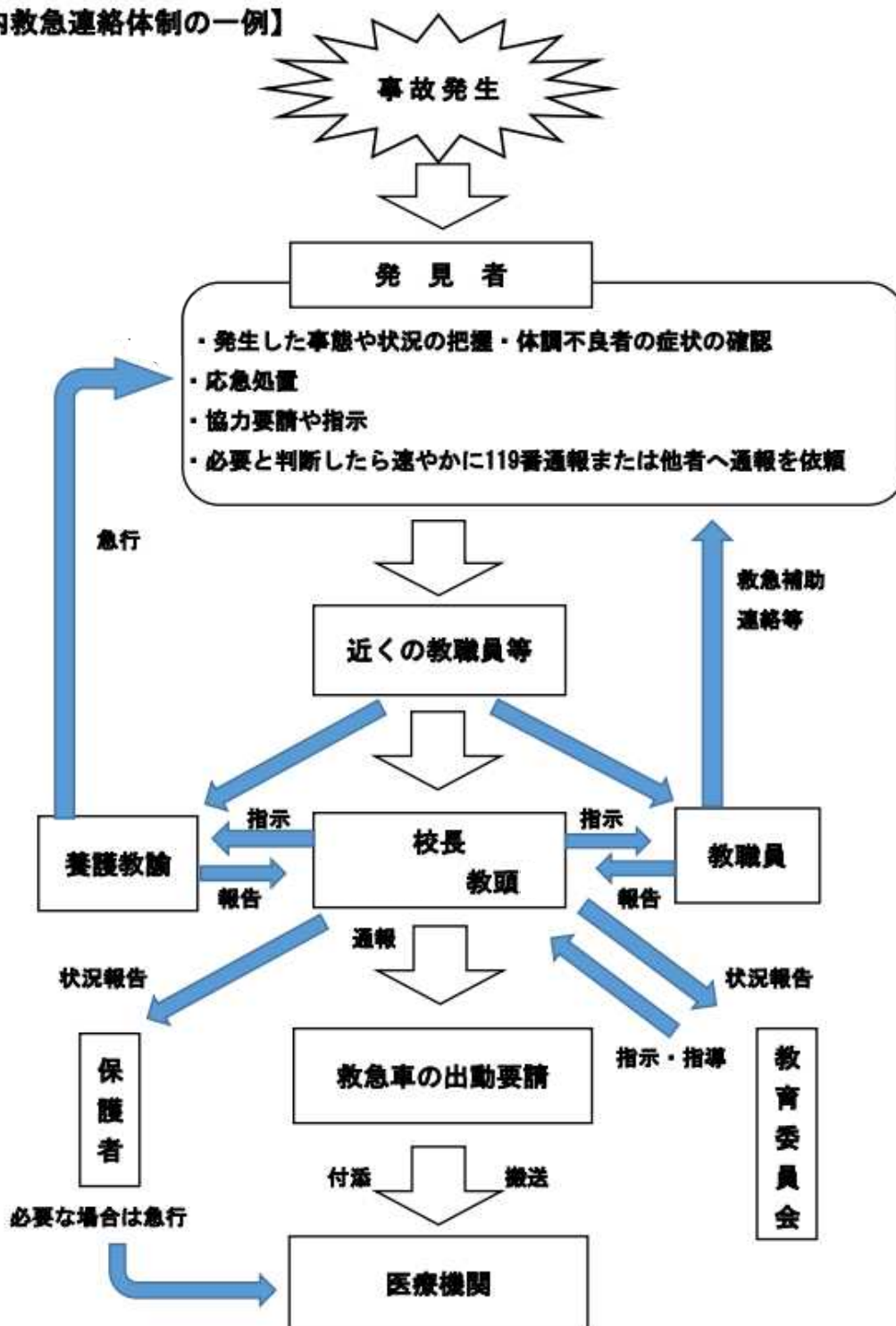




### (3) 校内救急連絡体制について

各学校での校内救急連絡体制を加筆修正していただき、熱中症の発生時においても対応に遺漏のないように備えてください。

#### 【校内救急連絡体制の一例】



## 6. 参考資料

### (1) 熱中症予防運動指針について

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃		
31	27	35	<b>運動は原則中止</b>	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	24	31	<b>警戒</b> (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
25	21	28	<b>注意</b> (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。
21	18	24	<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい

2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

※日本スポーツ協会『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』より

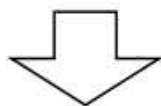
(2) 暑さ指数や警戒アラートを活用した対応例について

以下に示す対応例をもとに、各学校において具体的な対策を検討すること。

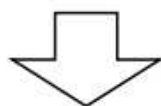
### 暑さ指数測定手順の一例

#### (1) 暑さ指数の測定

管理職・教務主任・養護教諭・体育主任・部活動顧問等が  
活動前に運動場及び体育館等の暑さ指数を測定する。



測定結果を、職員室に掲示するなどして全職員へ周知する。



測定結果を記録する。

○平常日（月～金）においては基本的に午前中、正午前後、午後の任意の時刻3回程度活動前に暑さ指数を測定し、活動の対応について検討する。必要に応じて測定回数を増やす。

○平常日以外では、活動がある場合に限り平常日と同様に測定作業を実施する。測定回数は適宜活動時間等にあわせたものとする。

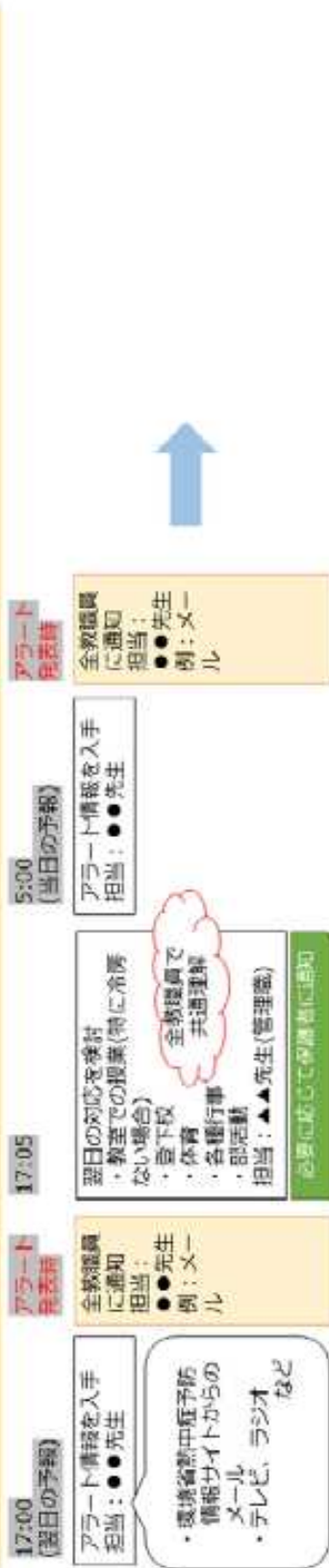
#### (2) 暑さ指数の測定期間

○原則的に6月～9月の間とするが、それ以外の期間においても天候やその日の気候状況に応じて測定するものとする。

※千葉県市原市教育委員会『市原市立小・中学校熱中症対応ガイドライン』より

- 熱中症警戒アラートが発表されたときの対応例を以下に示します。地域や各学校の実情に応じて熱中症警戒アラートへの対応方法を調整してください。

### 熱中症警戒アラート発表時の対応例



### 熱中症警戒アラート発表の有・無に関わらず必要な対応例

#### 熱中症予防の基本

アラートが発表されていない場合でも暑さ指数(WBGT)を把握し、対応を決定。8時の測定以降は毎日のルーティンです。



図 5-3 熱中症警戒アラートが発表されたときの対応例





#### 参考資料

- ・ 熱中症予防運動指針
- ・ 暑さ指数測定手順の一例、
- ・ 熱中警戒アラート発令時の対応例
- ・ 暑さ指数測定記録簿（例）
- ・ 熱中症発症時の状況記録用紙（例）

#### 参考文献

- ・ 環境省  
『熱中症環境保健マニュアル2022』
- ・ 千葉県市原市教育委員会  
『市原市立小・中学校熱中症対応ガイドライン』
- ・ 公益財団法人日本スポーツ協会  
『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』  
『熱中症予防運動指針』
- ・ 環境省・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』