

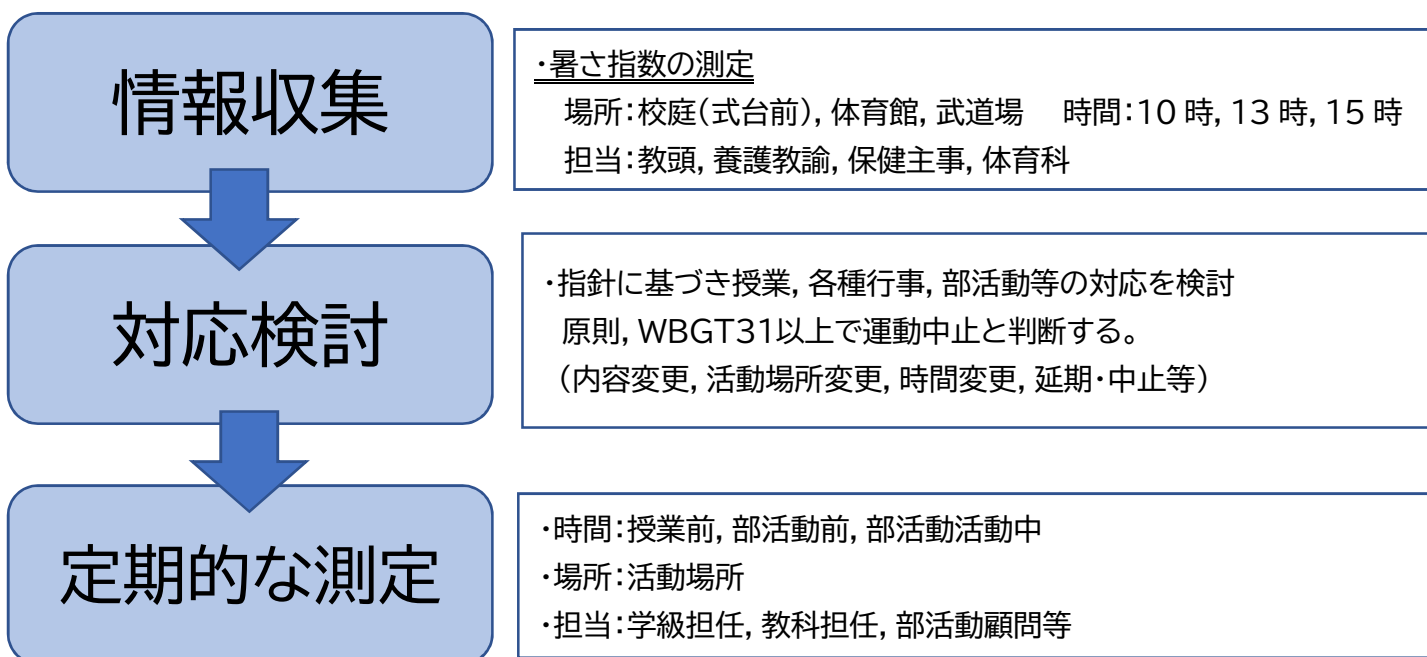
# 岩切中学校 熱中症対策ガイドライン

## 1. 熱中症とは

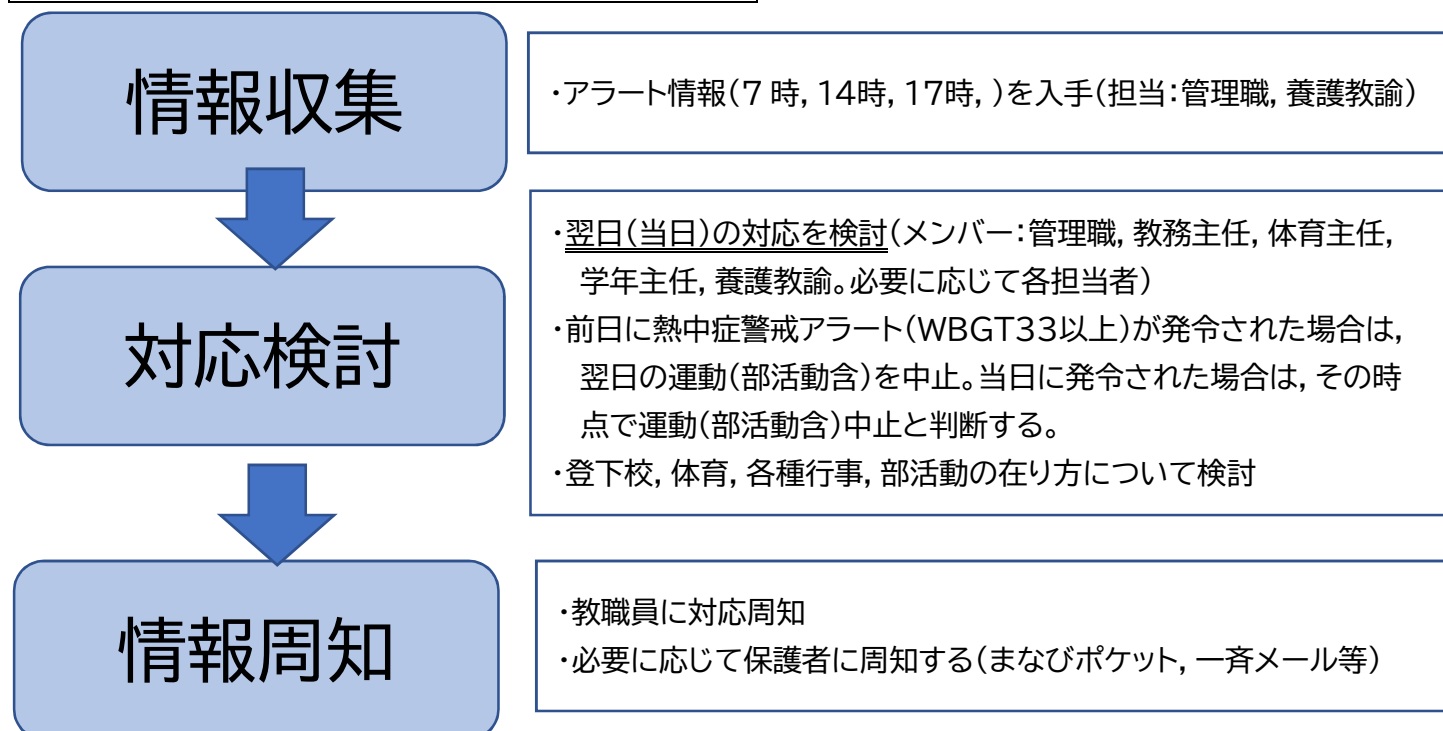
高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻したりするなどして、発生する障害の総称。めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・けいれん・手足の運動障害、高体温等の症状が現れる。

## 2. 熱中症予防の体制について

### 日常の対応



### 熱中症警戒アラートが発表されたときの対応



## 夏季休業中の対応

### 情報収集

- ・アラート情報(特別警戒アラート:前日 14 時, 警戒アラート:17 時, 当日5時)を全職員, 各家庭で「環境省熱中症予防情報サイト」を確認する。
- ・暑さ指数の測定  
場所:校庭(式台前), 体育館, 武道場  
時間:7時30分, 8時, 10時

### 対応検討

- ・翌日または当日の対応を検討  
メンバー:管理職, 教務主任, 各部顧問, 養護教諭。
- ・14時に特別警戒アラートが発表された場合には, その時点で翌日の活動中止を決定。  
17時以降の発表は, 全職員, 各家庭で確認し, 熱中症警戒アラートが発令された場合(WBGT33以上)は翌日の活動中止と判断する。  
なお, 予測値で WBGT31以上であった場合には, 当日に活動場所での測定を行い, 実測 WBGT31となった時点で中止とする。

### 情報周知

- ・教職員に对应周知
- ・必要に応じて保護者に周知する(まなびポケット, 一斉メール等)

アラート発表時は, 活動前・活動中に必ず暑さ指数を測定

※夏休み前後の, 土日の部活動についても上記と同様の対応とする。熱中症警戒アラートが発令された場合は中止とし, それ以外の場合は顧問が活動前・活動中に必ず測定する。

## 3. 暑さ指数(WBGT)及び暑さ指数の測定方法について

暑さ指数(WBGT)は、Wet Bulb Globe Temperature (湿球黒球温度)の略称で、下記の測定装置の3種類に測定値(黒球温度、湿球温度及び乾球温度)をもとに算出さる。人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、気温、湿度、日射・輻射、風の要素をもとに算出する指標である。

屋外での算出方法  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

屋内での算出方法  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

本校では、「TANITA 黒球式熱中症指数計熱中アラーム(TT-562)」を基準に判断を行う。

◎熱中症特別警戒アラートについて(R6年4月～)

熱中症特別警戒アラートとは、具体的に都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数35以上となる場合が該当する。前日14時頃に該当地域自治体に発表され、当日0時から23時59分まで、熱中症予防行動の徹底や、運動、外出、イベント等の中止や延期を検討しなければならない。

## 4. 判断基準

- (1) 環境省から出される熱中症警戒アラートの有無を参考にする。(前日14時, 17時, 当日7時)
- (2) 熱中症警戒アラートが発令された場合は, 部活動を中止とする。熱中症警戒アラートが発令されていない場合には, 活動場所での暑さ指数測定を行い WBGT 3.1 以上となった時点で活動を中止する。
- (3) 暑さ指数が「**厳重警戒**」, 「**警戒**」の場合は, その数値に合わせて活動内容や活動場所について検討する。
- (4) 10時, 13時, 15時に暑さ指数を確認し, 「**運動に関する指針**」に沿って判断をする。
- (5) 「**危険**」以外の場合でも, 適宜担任や教科担任, 顧問等が生徒の体調を観察し, 中止したり軽減したりした方がよいと判断した場合には, 積極的に中止や軽減を決断する。特に暑さの慣れていない時期(5月~7月上旬)は, 熱中症のリスクが高まることから, 生徒の体調をよく観察し, 適切な判断をする。

資料1 運動に関する指針(環境省HPより)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	3.1以上	危険 (運動は原則中止)	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31~35℃	2.8~3.1	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。
28~31℃	2.5~2.8	警戒 (積極的に休憩)	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。
24~28℃	2.1~2.5	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。
24℃未満	2.1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。

※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

## 5. チェックリスト

### (1) 生徒等への指導

<input type="checkbox"/>	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・休憩に気をつけるようにする)
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	生徒同士で水分補給や休憩, 体調管理の声を掛け合うよう指導する。

<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	校外学習や部活動の遠征など、普段と異なる場所での活動を行う際には、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。
<input type="checkbox"/>	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。

## (2)活動中・活動直後の留意点

<input type="checkbox"/>	暑さ指数等により、活動の危険度を把握し、児童生徒等の様子をよく観察し体調の把握に努める
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	熱中症発生時(疑いを含む)に速やかに対応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(全身に水を掛けることも有効。状況により AED の使用も視野に入れる)
<input type="checkbox"/>	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、活動計画や運動強度の調整について柔軟に変更する。
<input type="checkbox"/>	運動強度・活動内容・継続時間の調整は、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。
<input type="checkbox"/>	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。
<input type="checkbox"/>	運動を行った後は、身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する等、次の活動(登下校を含む)を行うことに注意する。

参考: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 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(令和4年6月 仙台市教育委員会)

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3年5月 環境省・文部科学省)

## 【R6 年度 参考にする情報元】

### ◎熱中症警戒アラート等のメール配信サービス(環境省)

「熱中症警戒アラート等 メール配信サービス」は、環境省・気象庁が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートを、バイザー(株)が運営する一斉情報配信システム「すぐメール Plus+」により、メールで配信するサービス。1日2回、登録した区域で熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートが発表されたとき、メールによる連絡が来る。



<https://plus.sugumail.com/usr/env/home>

QRコードまたはリンクからサイトへ。「空メールを送信する」を選択し登録。