

別府市立小中学校

熱中症対策ガイドライン

令和6年7月策定

別府市教育委員会

<目次>

1	熱中症とは	P1
2	熱中症の症状および重病度分類	P1
3	熱中症の予防	
	（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	P1
	（2）暑さに徐々に慣らしていくこと	P1
	（3）個人の条件を考慮すること	P1
	（4）服装に気をつけること	P1
	（5）具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をすること	P2
4	暑さ指数に応じた行動指針	P2
5	熱中症警戒アラートの活用	P3
6	熱中症の予防措置	
	（1）事前の対応	P3
	（2）体育・運動部活動時の対策	P3
	（3）体育・運動部活動以外の対策	P4
7	熱中症発生時の対応	
	（1）校内体制の確立	P5
	（2）熱中症対応フローチャート	P6
8	熱中症における救急搬送の必要性を判断するポイント	P6
9	連絡体制	P7
10	熱中症発生時の役割分担及び動き（別紙1）	P8
11	チェックリストの活用	
	（1）日頃の環境整備等（別紙2）	P9
	（2）児童生徒等への指導等（別紙3）	P10
	（3）活動中・活動直後の留意点（別紙4）	P11

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。

2 熱中症の症状および重病度分類

	症状	対応・治療	
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) ※意識障害は認めない	通常は現場で対応可能 →冷所での安静、休養冷却、経口的に水分とNaの補給	症状が徐々に改善している場合は、現場の応急処置と見守りを行う
中等症 (医療機関へ)	頭痛、おう吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	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)	中等症の症状が現れたり、軽症の症状の改善が見られない場合は病院搬送を行う
重症 (入院加療)	中枢神経症状、肝・腎機能障害、血液凝固異常	入院加療が必要→体温管理、呼吸・循環管理	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

日本救急医学会熱中症分類による

3 熱中症の予防

<熱中症予防の原則> ※P9 チェックリスト「日頃の環境整備等」参照

(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

- ①暑さ指数(WBGT)計で、熱中症の危険性を予測する。
- ②環境条件・体調に応じた運動量(強度と時間)にする。運動はなるべく涼しい時間帯にるようにし、休憩を頻繁に入れる。激しい運動では休憩は30分に1回以上取ることが望ましい。
- ③暑い時期は水分をこまめに補給する。汗で失われた塩分も適切に補うため、0.1~0.2%程度の塩分を補給できるもの(経口補水液やスポーツドリンク、塩分タブレット等)を常備し、利用する。また、深部体温を下げる効果を上げるため、経口補水液やスポーツドリンクは冷蔵保存し冷たい状態とする。

【学校に常備しておくもの】

○経口補水液・スポーツドリンク(冷蔵保存) ○塩分タブレット

(2) 暑さに徐々に慣らしていくこと

梅雨明け直後など急に暑くなった時(暑さ指数が31℃以上になる時や、2ランク以上高くなった時)に熱中症が発生しやすくなっている。急に熱くなった時は運動を軽くし、暑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していく。

(3) 個人の条件を考慮すること

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながる。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪い時には無理に運動をしないこと。運動前、運動中、運動後の健康観察が重要である。

(4) 服装に気をつけること

暑い時の服装は軽装で、吸湿性や通気性のよい素材とする。直射日光は帽子で防ぐようにし、登下校時には日傘の利用も考慮する。

(5) 具合が悪くなった場合は早めに運動を中止し、必要な処置をすること

体育・スポーツ活動で具合が悪くなった場合は、すぐに活動を中止し、風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内に避難させる。水分を摂取できる状態であれば、冷やした経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる。ただし、水を飲むことができない、症状が重い、休んでも回復しないなどの場合には医療機関に搬送する。応答が鈍い、言動がおかしいなど重症の熱中症が疑われる場合には直ちに救急搬送する。同時に、現場でなるべく早く全身を冷やし、体温を下げることが重要となる。

<集団活動における熱中症対策のポイント>

- ・責任の所在を明確にし、監督者を配置する。
- ・すぐに利用できる休憩場所を確保する。
- ・こまめに休憩がとれるように休み時間を予定に入れる。
- ・いつでも飲める冷たい飲料（5～15℃）を準備する。
- ・体力や体調に合わせたペースを守るように指導する。
- ・個人の体調を観察する。
- ・体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作る。
- ・体調不良は正直に申告するように指導する。
- ・お互いの体調に注意して、声を掛け合うように指導する。

4 暑さ指数（WBGT）に応じた行動指針

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度 (気温)	日常生活における 注意事項	熱中症予防運動方針
31℃以上	27℃以上	35℃以上	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。
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。	嚴重警戒（激しい運動は中止） 激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は× 10～20分おきに水分・塩分補給 体力の低い人や暑さに慣れていない人は運動を軽減する。
25～28℃	21～24℃	28～31℃	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 積極的に休憩し、水分・塩分補給。 激しい運動では30分おきに休憩
21～25℃	18～21℃	24～28℃	一般的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） 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分補給

※暑さ指数（WBGT）を測定したら、できるだけ記録に残すこと。

※暑さ指数（WBGT）計の使い方については、環境省のホームページ等で確認すること。

5 熱中症警戒アラートの活用

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・気象庁から出される熱中症警戒アラートを活用し、活動の中止や活動内容の変更を行う。

熱中症警戒アラート、暑さ指数(WBGT)の情報共有の徹底を

熱中症警戒アラートが発表され、学校で暑さ指数(WBGT)を測定するなど熱中症に警戒すべき状況下にあったものの、その情報が担任の先生まで周知されておらず、適切な対応がとられなかったため、熱中症を発症した生徒を救急搬送した事例がある。

熱中症防止のために必要な情報は、迅速に必要な者へ周知されるよう日頃から心がけること。

6 熱中症の予防措置

(1) 事前の対応 ※P10 チェックリスト「児童生徒等への指導」参照

①教職員への啓発

児童生徒等の熱中症予防について、全職員で共通理解を図るため研修を実施する。また、児童生徒が体調に異変を感じたときに申し出やすい関係の構築に努め、申し出があった際には、速やかに見学や休憩をさせるなど、適切な対応を行うこと。

②児童生徒・保護者への指導

学級担任等は、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。また、睡眠時間や朝食など健康管理への留意点を保護者に伝える。

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情報収集と共有

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)及び全職員への伝達方針を整備する。

⑥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、記録及び教職員への伝達体制を整備する。測定結果は児童生徒も含め学校全体で共有する。

⑦日々の熱中症対策のための体制整備

指針に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期を誰が、どのタイミングで判断し、どのように伝達するか、体制を整備する。熱中症警戒アラート発表時の対応も含める。危険が予測される場合は躊躇せず活動を中止することの共通認識を図る。

⑧熱中症対策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、熱中症警戒アラート発表時の対応を保護者とも共有する。

(2) 体育・運動部活動時の対策 ※P11 チェックリスト「活動中・活動直後の留意点」参照

①グラウンド・体育館での活動

活動場所において、活動前・活動中・活動終了時に、暑さ指数(WBGT)を測定し、対応を判断する。また、体育・運動部活動によって発生する熱中症は、それほど高くない気温(25~28℃)でも湿度が高い場合には発生することを踏まえ、WBGTが28℃以下であっても、児童生徒の体調等を考慮した上で、活動の適否を判断すること。

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る。

感染症予防のマスク着用と熱中症

学校における感染症対策として、身体的距離が十分とれない時はマスクを着用することが適切だが、運動を行う際にマスクを着用すると、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクがある。

このような運動時のマスク着用による身体へのリスクを考慮して、感染リスクを避けるためには、以下の事項を踏まえた対策を行いながら、体育を行う必要がある。

- ・学校の体育の授業では、マスク着用の必要はないこと
- ・感染リスクを避けるためには、児童生徒等の間隔を十分に確保すること
- ・熱中症に注意したうえで、なるべく日差しを避けて屋外で授業を行うこと
- ・体育館など屋内で実施する必要がある場合は、呼気が激しくなるような運動はさけること
- ・毎朝の健康観察により学習前の児童生徒等の健康状態を把握し、体調がすぐれない児童生徒等の体育の授業への参加は見合わせる等

②プールでの活動

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必要である。具体的な対策は「学校屋外プールにおける熱中症対策（2018）」を参照すること。

(3) 体育・運動部活動以外の対策

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、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る。特に、前日に発表される熱中症警戒アラートを参考にして対応することが重要である。

運動会・体育大会等での対策

○計画段階で行うこと

- ・WBGT 値を把握し、競技内容や練習内容、練習量等を変更したり、休憩を入れたりできるよう、児童生徒の健康を最優先した無理のない計画を立てる。
- ・児童生徒席等への配慮（例：テントの設置等）を行う。
- ・水分補給を確実にを行うために、給水タイムを設定する。
- ・天候や状況に応じて着帽できるよう準備させる。
- ・体調不良者への対応について、職員の配置と情報の伝達方法をあらかじめ決めておく。
※体調不良者が多数出た場合に、個別対応のために、保健室以外にも空調のきいた部屋を確保しておく。また、職員全員が情報を共有するための記録を残す。

○前日までに行うこと

- ・WBGT 値を測定し、校内に広く周知するとともに、学年練習や全体練習時等においても、天候によっては内容を変更する等、柔軟な対応を行う。
- ・学校からの通信等を通じて、熱中症や体調管理、水分補給の大切さを児童生徒や保護者へ伝える。
- ・学年練習や全体練習時においても、給水タイムを設定するなどし、児童生徒の体調管理に向けた意識を高める。

○当日に行うこと

- ・当日の天候（WBGT 値等）を把握し、競技計画や内容について柔軟に対応する。
- ・朝の健康観察を念入りに行うとともに、児童生徒が心身に不調を感じたら、早めに申し出るように指導する。
※不調を訴える児童生徒がいた場合は、すぐにエアコンの効いた涼しい部屋に移動させ、適切な応急処置を行うとともに、必要な場合は救急搬送を行う等の対応をする。
- ・競技中・応援中等には、教職員が児童生徒の様子を見回り、体調不良等の児童生徒をいち早く発見し処置する。
- ・設定した給水タイムには確実に給水させるようにし、教職員が児童生徒等の給水状況を確認する。

②屋内での活動

学校環境衛生基準においては、教室内の温度は 28℃以下であることが望ましいとされている。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る。教室や体育館の空調設備を利用して室内の温度を適切に管理する。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。

③登下校時

児童生徒等に涼しい服装や帽子の着用、適切な水分補給等を指導する。日傘についても必要に応じて利用するよう勧める。また、保護者に対しても熱中症対策の案内を送付するなど注意喚起を行う。

7 熱中症発生時の対応

(1) 校内体制の確立

熱中症が疑われる時には、放置すれば死に至る緊急事態であることをまず認識する。迅速かつ適切に応急処置を講じるため、以下の①～③について校内体制を確立する。

①熱中症発生時の役割分担及び動き

「熱中症発生時の教職員の役割分担及び動き」（P8 別紙1）を定め、職員全員が理解しておくとともに、職員室、事務室、保健室等の見やすい場所に掲示する。

②緊急時の連絡体制

緊急時に連絡する消防署、医療機関、校内（管理職・養護教諭・学年主任等）及び関係諸機関等の所在地及び電話番号などを掲示する。

③応急処置や救命処置等に関する研修

応急処置や救命処置（心肺蘇生と AED の使用）等に関する研修を行うなど、実際の対応ができるようにしておく。

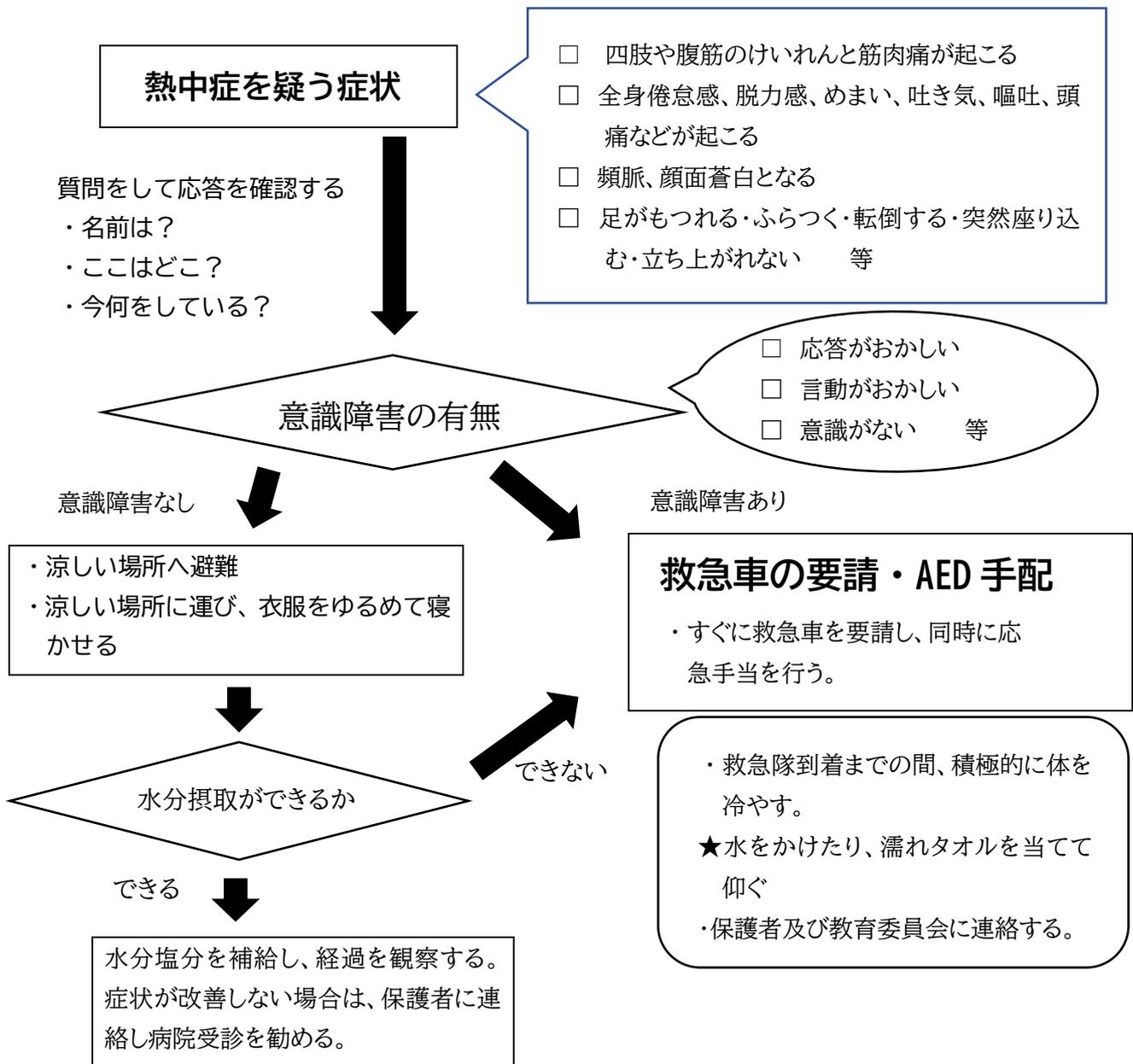
○熱中症が疑われる際の応急処置

- ・涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。
- ・スポーツドリンクあるいは経口補水液を飲ませる。
- ・積極的に体を冷やす

効果的な冷却方法

- ・水、冷水に首から下をつける
- ・ホースで水をかけ続ける
- ・ぬれタオルを体にあて、扇風機で冷やす
- ・首や両脇、鼠径部などの太い血管を氷で冷やす

(2) 熱中症対応フローチャート



8 熱中症における救急搬送の必要性を判断するポイント

○意識がしっかりしているか（「名前は？」「ここはどこ？」「今何をしている？」などの問いに応答できるか）

⇒意識がなく反応がない場合はただちに救急車を呼び、AEDを手配する

⇒呼吸の確認を行い「ふだんどおりの呼吸が認められない場合」は「胸骨圧迫 30 回＋人工呼吸 2 回」を救急車が到着するまで続ける。

※感染症予防の観点から、救助者がためらう場合、人工呼吸は省略可

※体を冷やす応急処置もあわせて行う。

○水を自分で飲めるか

○症状が改善したか（初期と比べて回復しているか）

9 連絡体制

- 児童生徒を家に帰した方がよいと判断した場合は、速やかに保護者に連絡して迎えを依頼する。
- 救急搬送した場合は、学校教育課へ速やかに電話連絡するとともに、事故報告速報 FAX を作成し送付する。その後必要な経過を報告する。

10 熱中症発生時の役割分担及び動き（別紙1）

11 チェックリストの活用

- (1) 日頃の環境整備等 (別紙2)
- (2) 児童生徒等への指導等 (別紙3)
- (3) 活動中・活動直後の留意点 (別紙4)

対応の流れ	管理職	養護教諭・教職員	児童生徒
<p><発生時の危機管理> ○児童生徒の救護、状況確認、安全確保</p> <p>○危機管理体制構築</p> <p>○関係者への対応</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・状況把握 ・救急体制の指示（救急車要請等） ・事故発生時の状況、対応等、記録する者の指示 ・救急搬送の場合は、教育委員会に第一報を届け、以後、経過を報告し助言を得ること ・必要に応じて学校医に連絡し指導を受けること ・被害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 ・他の教職員への状況説明（臨時職員会議の開催等） ・必要に応じて、生徒・保護者へ対応策について説明（文書送付または説明会開催）、理解と協力依頼 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症の程度を確認し、涼しい場所等へ移動し、応急手当 ・管理職に事故発生時の報告 ・救急車対応が必要な場合には直ちに手配、AEDの準備、使用 ・救急車を要請した場合は同乗 ・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 ・状況を管理職に報告 ・被害児童生徒の保護者への連絡 ・他の生徒の健康観察 	<ul style="list-style-type: none"> ・教職員の指示に従う
<p><事後の危機管理> ○被害生徒保護者への対応</p> <p>○再発防止への取り組み ○報告書（救急搬送時）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・管理職が教職員を代表して、生徒に誠意ある対応 ・災害共済給付手続き ・PTA等の説明会 ・発生原因を究明し、再発防止への取り組み ・救急搬送した場合は報告書作成 	<ul style="list-style-type: none"> ・担任、顧問等が家庭を見舞うなど生徒、保護者に誠意ある対応 ・発生時の状況と災害給付の手続き等について保護者に説明 ・未然防止について生徒へ指導 	

(1) 日頃の環境整備等

(別紙2)

<input type="checkbox"/>	活動実施前に活動場所における暑さ指数等により熱中症の危険度を把握できる環境を整える
<input type="checkbox"/>	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）
<input type="checkbox"/>	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）
<input type="checkbox"/>	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すこと）を取り入れた無理のない活動計画とする
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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）
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	送迎用バスについては、幼児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

(別紙3)

<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・休憩に気を付けるようにする)
<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"/>	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"/>	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"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<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

(別紙4)

<input type="checkbox"/>	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
<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"/>	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
<input type="checkbox"/>	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（全身に水をかけることも有効）・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を柔軟に変更する（運動強度の調節も考えられる）
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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

<参考資料>

- 学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（概要）令和6年4月更新
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3年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）
文部科学省
- 熱中症事故の防止について（通知）令和6年6月20日付け大分県教育庁体育保健課
- 令和2年度 スポーツ庁委託事業「スポーツ事故防止ハンドブック」
独立行政法人日本スポーツ振興センター