

浦添市立小中学校  
熱中症対策ガイドライン

令和7年6月 浦添市教育委員会

# 1. 熱中症について

## (1) 熱中症とは

私たちの体は、運動や体の営みによって常に熱が産生されるので、暑熱環境下でも、異常な体温上昇を抑えるための効率的な体温調節機能が備わっています。暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への放熱により体温低下を図ることができます。

また汗をかくことで、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われる（気化熱）ことから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。

このように私たちの体内で本来必要な重要臓器への血流が皮膚表面へ移動すること、また大量に汗をかくことで体から水分や塩分（ナトリウムなど）が失われるなどの脱水状態になることに対して、体が適切に対処できなければ、筋肉のこむら返りや失神（いわゆる脳貧血：脳への血流が一時的に滞る現象）を起こします。そして、熱の産生と熱の放散とのバランスが崩れてしまえば、体温が急激に上昇します。このような状態が熱中症です。（図 1）

熱中症の発症には、環境（気温、湿度、輻射熱、気流）及び体（体調、年齢、暑熱順化の程度等）と行動（活動強度、持続時間、水分補給等）の条件が複雑に関係しています（図 2）。

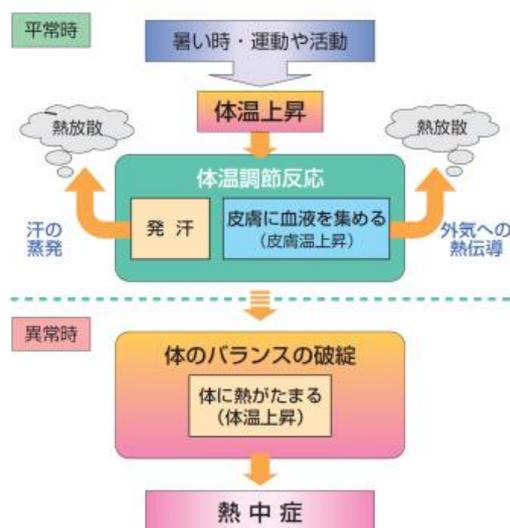


図 2 熱中症を引き起こす条件（熱中症環境保健マニュアル 2022.環境省）

図 1 熱中症の起こり方（熱中症環境保健マニュアル 2022.環境省）

(2) 熱中症の症状及び重症度分類

熱中症は、「暑熱環境にさらされた」という状況下での体調不良です。軽症の場合「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などを生じますが、意識ははっきりしています。中等症では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等の症状が見られます。このような症状が現れた場合には、直ちに医療機関へ搬送する必要があります。重症では高体温に加え意識障害がみられます。最重症は熱射病と呼ばれ、高体温に加え意識障害と発汗停止が主な症状です。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には死亡する場合があります。

熱中症の症状には、典型的な症状が存在しません。暑さの中において具体が悪くなった場合には、まず、熱中症を疑い、応急処置あるいは医療機関へ搬送するなどの措置を講じるようにします。

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類
<b>軽症</b> (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>中等症</b> (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>重症</b> (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) (O)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)⇒重症の中でも重症型		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

表 1 熱中症症状と重症度分類 ((出典：日本救急医学会熱中症診療ガイドライン 2015 を改変))

2. 暑さ指数 (WBGT) について

暑さ指数 (WBGT : Wet Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度) は、熱中症の危険度を判断する環境条件の指標です。この 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気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、風 (気流) の要素を取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。

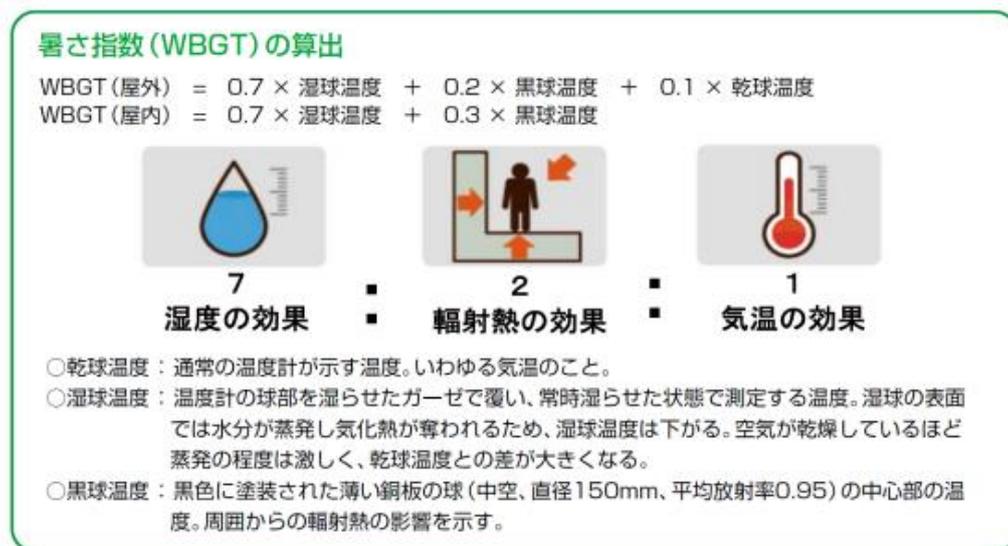


図 3 暑さ指数 (WBGT) の算出方法 (出典：環境省)

### 3. 熱中症の予防策

熱中症は生命にかかわる病気です。学校においても、毎年、熱中症が発生し、不幸にも死亡してしまった例も少なからずあります。

しかし、熱中症は、予防法を知っていれば、発生や悪化させることを防ぐことができます。日常生活における予防は、体温の上昇と脱水を抑えることが基本です。そのため、まず大切なのは、暑い環境下に長時間いることを避けることです。学校生活の中では体育・スポーツ活動において熱中症を発症することが多く、スポーツなどの体を動かす状況では、それほど気温の高くない環境下でも熱中症を引き起こすことがあります。暑くないから大丈夫と思うのではなく、活動中の児童や生徒の状態をよく観察して、異常がないかを確認することが大切です。

「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー（独立行政法人日本スポーツ振興センター）」では、体育・スポーツ活動における熱中症予防原則として、以下の5つを挙げています。

#### <熱中症予防の原則>

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
2. 暑さに徐々に慣らしていくこと
3. 個人の条件を考慮すること
4. 服装に気を付けること
5. 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

### (1) 環境条件の把握

熱中症の危険性を予測するための環境条件の指標に「暑さ指数 (WBGT)」があります。暑さ指数 (WBGT) は気温、気流、湿度、輻射熱を合わせたもので、暑さ指数 (WBGT) 計で測定します。

また、熱中症予防情報サイト (環境省) で、夏季の全国各地の暑さ指数 (WBGT) の値を公表しています。ただし、環境省で公表している値は、実際の活動場所での値ではありません。実際の活動の場は千差万別で、暑さ指数 (WBGT) は熱中症予防情報サイトの推定値とは異なることに注意が必要です。それぞれの活動の場で暑さ指数 (WBGT) を測定して、暑さに対し十分な注意を払ってください。※Wet Bulb Globe Temperature:湿球黒球温度

### (2) 運動量の調整

運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性は高くなります。環境条件・体調に応じた運動量 (強度と時間) にしましょう。暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にするようにし、休憩を頻繁に入れるようにしましょう。激しい運動では休憩は 30 分に 1 回以上とることが望ましいとされています。

### (3) 状況に応じた水分・塩分補給

暑い時期は、水分をこまめに補給します。汗からは水分と同時に塩分も失われます。汗で失われた塩分も適切に補うためには、0.1~0.2%程度の塩分 (1L の水に 1~2g の食塩。ナトリウム換算で 1L あたり 0.4~0.8g) を補給できる経口補水液やスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。

体重の 3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減が 2%を超えないように水分を補給します。

水分補給が適切かどうかは、運動前後の体重を測定すると分かります。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

#### コラム 運動中の水分補給

運動中の水分補給には、以下の理由から、冷やした水が良いとされています。

- 冷たい水は深部体温を下げる効果がある
- 胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動する

また、運動前 (ウォーミングアップ時) に水分補給をすることにより、発汗や高体温を避けることができます。その際、冷たい飲料を摂取することにより、運動中の深部体温の上昇を抑え、発汗を防ぐことができます。

人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じません。そこで、のどが渴く前あるいは暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。

#### (4) 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。具体的には、梅雨明け直後など急に暑くなった時(暑さ指数(WBGT)が31以上になる時、2ランク以上高くなった時)等に発生する傾向があります。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生しやすくなっています。これは体が暑さに慣れていないためです。

急に暑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、休憩を多くとりながら、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運量を増やしていくようにしましょう。週間予報等の気象情報を利用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成するとよいでしょう。

#### (5) 個人の状態や体調の考慮

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

このほかにも、体力の低い人、暑さに慣れていない人、肥満傾向の人、「筋肉のこむら返り」など軽症でも一度熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので、運動やトレーニングを軽減する、水分補給をしっかりする、休憩を十分とるなど、予防策について特に配慮する必要があります。

#### コラム 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、監督者を配置しましょう
- ・すぐに利用できる休憩場所を確保しましょう
- ・こまめに休憩が取れるように休み時間を予定に入れるようにしましょう
- ・いつでも飲める冷たい飲料(5~15°C)を準備しましょう
- ・体力や体調に合わせたペースを守るように指導しましょう
- ・個人の体調を観察しましょう
- ・体調不良を気軽に相談できる雰囲気を作りましょう
- ・体調不良は正直に申告するように指導しましょう
- ・お互いの体調に注意して、声を掛け合うように指導しましょう

#### (6) 服装・装具の配慮

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑い時は、服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材のものが適切です。直射日光は帽子等で防ぐようにしましょう。

運動時に身に付けるプロテクターや防具等の保護具は、休憩時にははずすか、緩めるなどし、体の熱を逃がすようにしましょう。

## (7) 具合が悪くなった場合、早めの処置

暑いときは熱中症が起こり得ることを認識し、具合が悪くなった場合には、ただちに、必要な処置をとるようにしましょう。

体育・スポーツ活動など学校生活の中で、具合が悪くなった場合には、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等に避難させます。水分を摂取できる状態であれば、冷やした水分と塩分を補給するようにします。飲料としては、水分と塩分を適切に補給できる経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。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場合には、病院での治療が必要ですので、医療機関に搬送します。

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ような症状がみられる場合には、直ちに医療機関に連絡します。それと同時に、現場でなるべく早く冷やし、体温を下げるのが重要です。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げるかにかかっています。下記に紹介した「コラム どこを冷やすか？」を参考に、全身を冷やすようにします。

### コラム どこを冷やすか？

体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。なぜならそこは大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所だからです。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（鼠径部）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルでくるんで当て、皮膚を通して静脈血を冷やし、結果として体内を冷やすことができます。冷やした水分（経口補水液）を摂らせることは、体内から体を冷やすとともに水分補給にもなり一石二鳥です。また、濡れタオルを体にあて、扇風機やうちわ等で風を当て、水を蒸発させ体と冷やす方法もあります。

意識障害が疑われる重症の場合の身体冷却法現場での身体冷却法として、氷水に全身を浸して冷却する方法「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされています。学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が次に推奨されています。詳しくは公益財団法人日本スポーツ協会の啓発動画をご覧ください。

<https://youtu.be/g2FZVArhb48>

## 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。

### 【熱中症予防の体制整備のポイント】

- 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：学級担任は、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）及び全教職員への伝達方法を整備する。
- ⑥ 暑さ指数（WBGT）を基準とした運動・行動の指針を設定：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）に応じた運動や各種行事の指針を設定する。
- ⑦ 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、記録及び関係する教職員への伝達体制を整備する。
- ⑧ 日々の熱中症対策のための体制整備：設定した指針に基づき、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。熱中症警戒アラート発表時の対応も含める。
- ⑨ 保護者等への情報提供：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の意味及び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。

## 5. 授業日の対応

### （1） 体育、スポーツ活動時の対策

#### ① グラウンド・体育館での活動

授業や活動前にグラウンド・体育館などの活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断します。暑さ指数（WBGT）は、測定場所・タイミングで異なります。また、授業が始まると測定が疎かになる場合もあります。測定者も含め測定方法を予め設定することが重要です。また、熱中症警戒アラート発表時には測定頻度を高くし、暑さ指数（WBGT）の変化に十分留意します。

## 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求められます。

# 学校屋外プールでの熱中症対策例



図4 屋外プールでの熱中症対策例

## ③ 部活動での対策

グラウンド・体育館など活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断することは、体育の授業と同様です。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ります。各校・各競技の実情に応じた部活動時の熱中症対策を進めましょう。

### (2) 体育、スポーツ活動以外の対策

#### 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、及び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ます。特に、前日に発表される熱中症警戒アラートを参考に、安心して行事を実施できる準備を心がけましょう。

#### ② 教室内の授業

学校環境衛生基準においては、教室等の温度は 28℃以下であることが望ましいとされて

います。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ます。空調設備が設置された教室では、空調設備を利用して教室内の温度を適切に管理します。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ことが大切です。

### ③ 登下校時

基本的な熱中症の予防策（3「熱中症の予防策」を参照）を踏まえ、児童生徒等に涼しい服装や帽子の着用、適切な水分補給について指導します。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います。

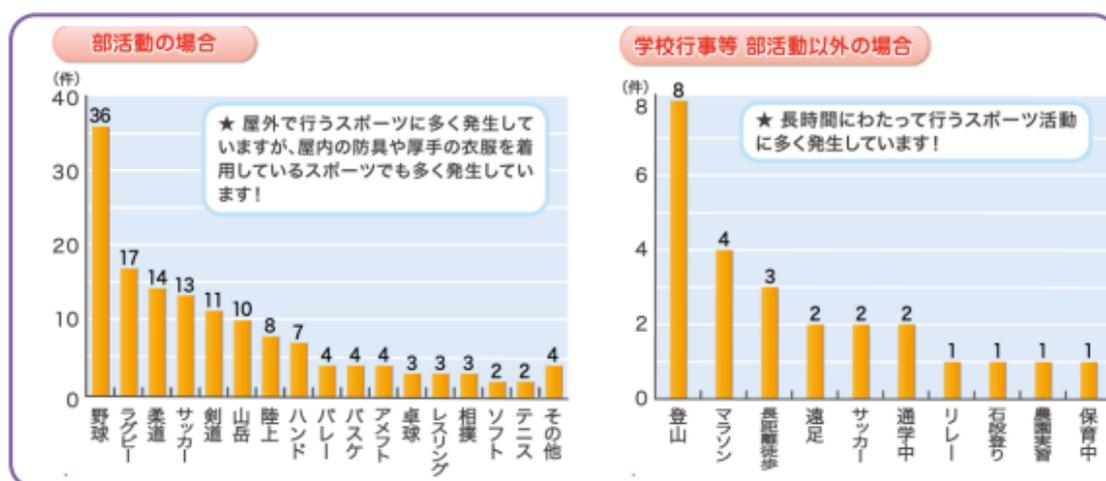


図 5 場合別・スポーツ種目別発生状況（1975 年～2017 年）（出典：熱中症を予防しよう－知って防ごう熱中症－（2018））

## 6. 週休日、休日、学校休業日の対応

週休日等の部活動及び各種行事（PTA 活動等）における熱中症対策も基本的には、授業日と同様に暑さ指数（WBGT）に応じた対策となります。ただし、真夏には暑い日中は避け朝夕の時間帯に練習時間を移すあるいは日中は強度の高い運動を避けるなど、計画段階から暑さを考慮することが必要です。また、週休日は教職員が限定されることから、熱中症警戒アラート等の情報収集、伝達及び対応判断の手順を事前に整えておきましょう。

## 7. 暑さ指数（WBGT）に応じた行動指針（日本生気象学会、日本スポーツ協会、浦添市教委改変）

暑さ指数（WBGT）を用いた指針としては、公益財団法人日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」、日本生気象学会による「日常生活における熱中症予防指針」があります。これらの指針は、暑さ指数（WBGT）の段位に応じた熱中症予防のための行動の目安とすることが推奨されています。

暑さ指数 (WBGT)	乾球 温度	日常生活におけ る注意事項	熱中症予防運動指針	学校生活を安全に過ごすた めに
35℃以上			<b>熱中症特別警戒アラート</b> 過去に例のない暑さになり、重大な健康上の被害が 生ずる恐れがある。	体育などの運動は中止 儀式的行事、集会等を教室で 行う 活動場所での暑さ指数の 計測を確実に実施し活動 を判断する。エアコンの 効いた室内での活動に計 画を変更する。水分をこ まめにとる。
33～35℃			<b>熱中症警戒アラート</b> 熱中症による健康上の被害が生ずる恐れがある。	
31～33℃	35℃以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<u>運動は原則中止</u> 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。	<b>体育などの運動は原則中止</b> 運動する場所や時間帯、運動強度、水分補給を工夫する。
28～31℃	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。	<u>厳重警戒（激しい運動は中止）</u> 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	<b>激しい運動は中止</b> 激しい運動や持久走などは避ける。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
25～28℃	28～31℃	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。	<u>警戒（積極的に休憩）</u> 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	激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる
21～25℃	24～28℃	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。	<u>注意（積極的に水分補給）</u> 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。	運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

## 8. チェックリスト

学校現場等での取組を効率的に確認できるチェックリストです。各学校における熱中症事故対策のポイントを整理・確認すること等の参考として活用ください。

### (1) 日頃の環境整備等

<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していくこと）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

<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あたっては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

<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

## 9. 熱中症発生時の対応

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しなければなりません。重症の場合には救急車を呼び、現場ですぐに体を冷却する必要があります。熱中症の重症度は具体的な治療の必要性の観点から、I度（現場の応急処置で対応できる）、II度（病院への搬送が必要）、III度（入院し集中治療が必要）と分類されます。II度以上の症状があった場合には、直ちに病院へ搬送します。

一方、「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などの軽度の症状の場合には、涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にさせます。また、少しずつ水分の補給を行います。この際、症状が改善するかどうかは、病院搬送を判断するためのポイントとなりますので、必ず、誰かが付き添うようにします。

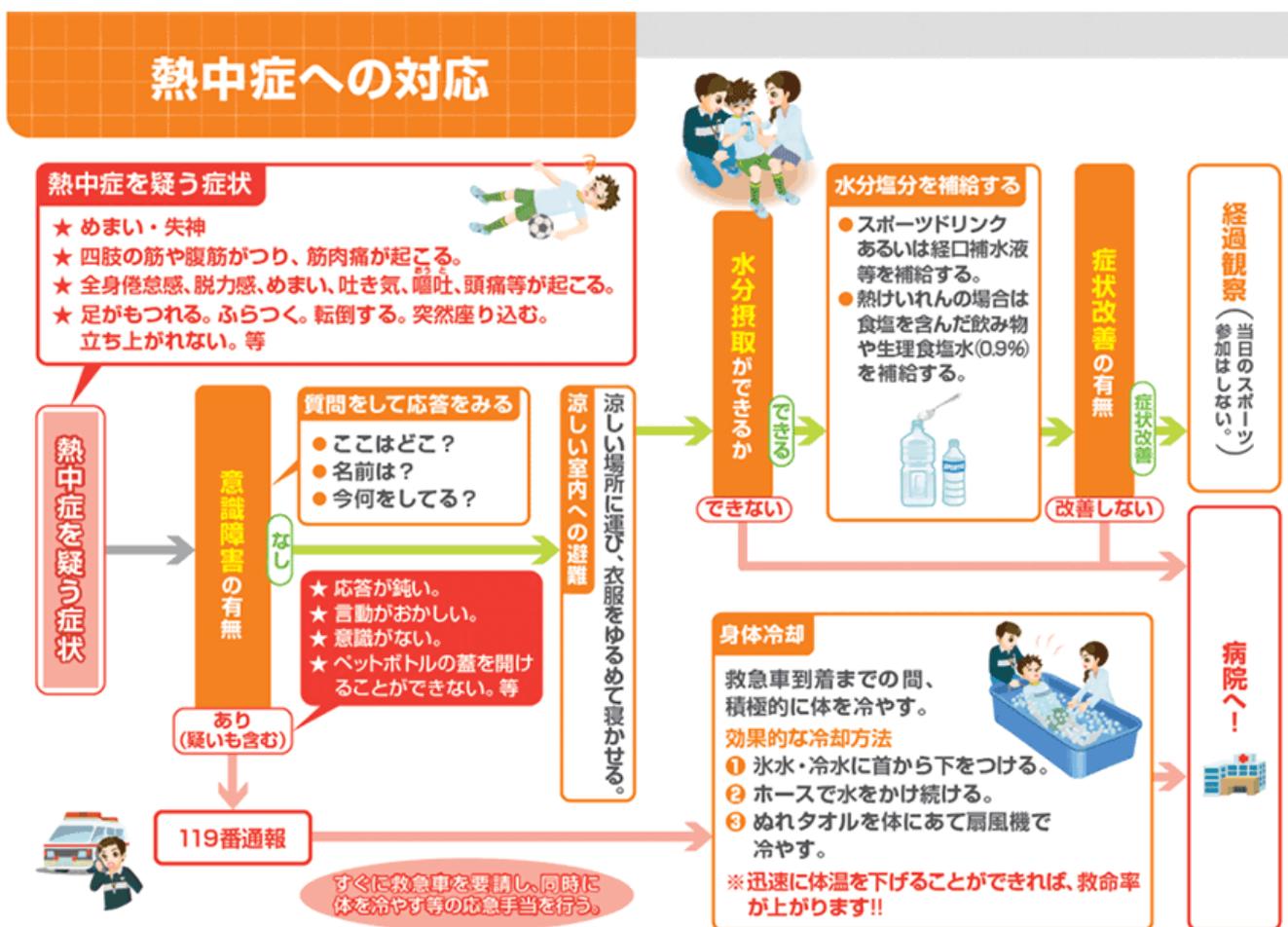
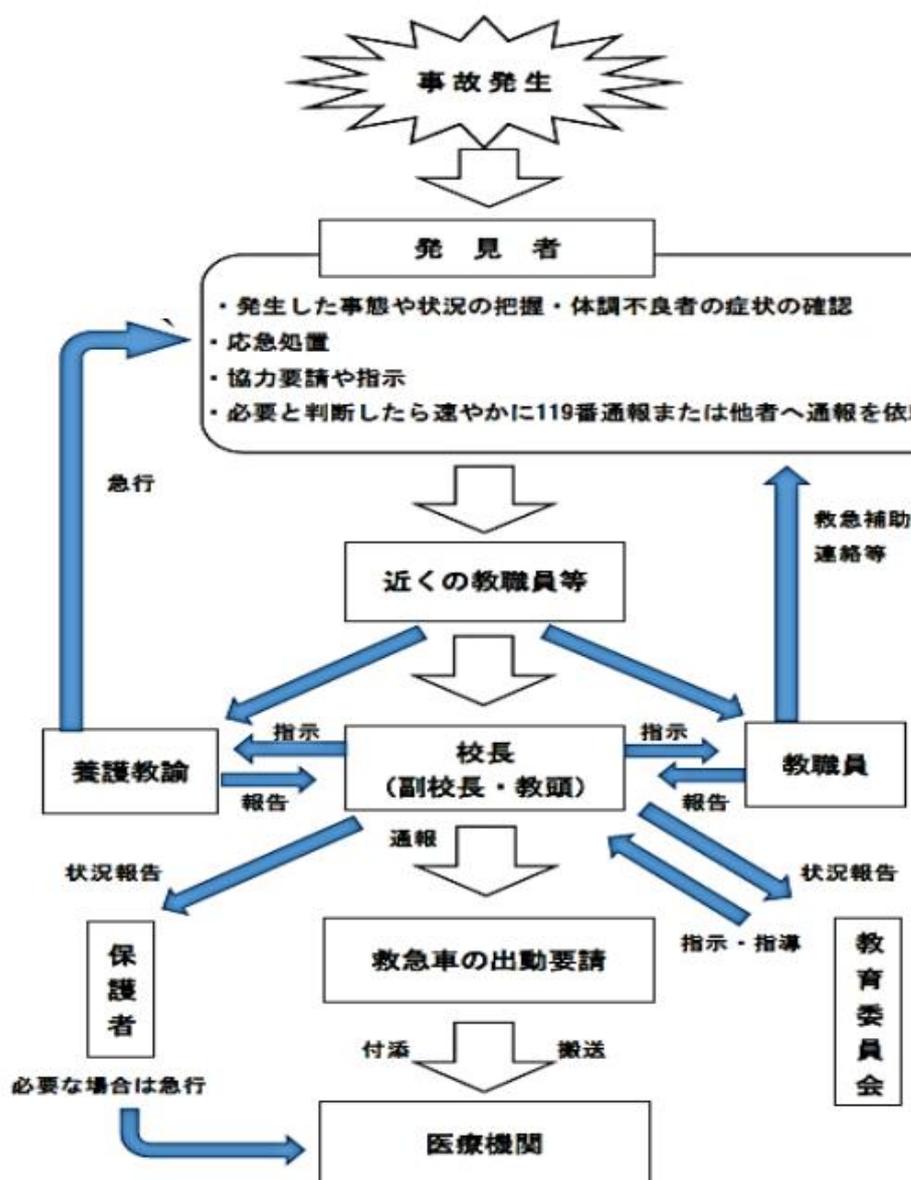


図6 熱中症対応フロー 出典：令和2年度スポーツ庁委託事業、「スポーツ事故対応ハンドブック/熱中症への対応」

## 10. 熱中症発生時の校内連絡体制の例

緊急事態に迅速かつ的確に応急処置を講じるため、以下①～③について学校の体制を確立する必要があります。熱中症発生時の役割分担及び連絡体制の例を表に示します。

- ① 熱中症発生時の教職員の役割分担を定め、全員が理解しておくとともに、職員室、保健室及び事務室等の見やすい場所に掲示する。
- ② 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 応急手当や救命処置（心肺蘇生と AED の使用）等に関する講習を行うなど、実際の対応ができるようにしておく。
- ④ 救急搬送の必要な傷病者が出た場合に備え、各種行事前に現地消防組織、近隣医療機関と連携しておく



## 1 1. 参考文献

- ・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
- ・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
- ・熱中症環境保健マニュアル 2022 環境省
- ・熱中症診療ガイドライン 2015 日本救急医学会
- ・スポーツ活動中の熱中症ガイドブック 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ・熱中症を予防しよう-知って防ごう熱中症- 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ・学校屋外プールにおける熱中症対策 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ・「日常生活における熱中症予防指針」Ver.4 日本生気象学会
- ・神奈川県立学校熱中症ガイドライン 神奈川県教育委員会
- ・市原市立小・中学校熱中症対応ガイドライン 市原市教育委員会
- ・横浜市立学校熱中症対策ガイドライン 横浜市教育委員会
- ・大和市熱中症対策ガイドライン 大和市教育委員会指導室
- ・尾張旭市小中学校における熱中症予防ガイドライン 尾張旭市教育委員会
- ・那覇市立小中学校熱中症対策ガイドライン 那覇市教育委員会