熱中症予防対策ガイドライン（八幡高等学校）

1　熱中症とは

〇熱中症は『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。
〇軽症の場合には『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、最悪の場合は死亡することもあります。

2　暑さ指数（WBGT）について

〇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）があります。
〇暑さ指数（WBGT）測定装置で、暑さ指数（WBGT）を、**活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。**

本校では、体育管理室（持出用）・体育館出入り口・武道場の各場所に設置します。

体育や部活動、学校行事開始前、活動 1 時間ごとに測定し、随時活動可能な状況がどうか判断し、十分な注意を払い 活動するようにしてください。

気温（参考）	暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	熱中症予防運動指数	日常生活における注意事項
35℃以上	31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	**運動は原則中止** 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31～35度	28～31℃		**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。	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注する。
28～31℃	25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	**警戒（積極的に休養）** 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。	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
24～28℃	21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	**注意（積極的に水分補給）** 熱中症による死亡事故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。	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

暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等
／滋賀県教育委員会『熱中症対策ガイドライン』より

・黒球を日射に当てる。（黒球がかげにならない）
・地上から、1.1m程度の高さで測定。
・壁等の近くを避ける。
・値が安定してから（10 分程度）測定値を読み取る。
・手でもって測定する場合は、黒球を握ったり、通気口をふさいだりせず、直射日光に当てる。

滋賀県教育委員会『熱中症対策ガイドライン』より（引用）

3　熱中症アラートについて

〇熱中症警戒アラートは、令和3年度から全国展開されています。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を言います。

〇発表基準：暑さ指数予測地点のいずれかにおいて、翌日の最高暑さ指数(WBGT)の予測値が
35 以上のとき … 前日 14 時頃に発表されます。【熱中症特別警戒情報】
33 以上のとき … 前日 17 時頃、当日 5 時頃に発表されます。【熱中症警戒情報】

〇熱中症警戒アラート発表時には、翌日に予定されている学校行事の開催の可否、内容の変更等に関する判断、飲料水ボトルの多めの準備、冷却の備えとなります。

　また当日の状況が、予測と異なる場合もあり、体育の授業や学校行事を予定通りに開催するか中止にするか、内容を変更して実施するかを判断しなければなりません。

※体育の授業担当者や行事担当者、部活動顧問、管理職と相談

※土日夏季休業中の部活動や学校行事については、部活動顧問や行事担当が必要に応じて管理職と相談

〇熱中症警戒アラートが出た場合については、大職員室に掲示しますので、確認をお願いします。

〇熱中症警戒アラートの情報配信(LINEやメール配信)については、『資料』を参考に各自登録をお願いします。

4　熱中症による事故事例

事故事例からの教訓

- 気温が30℃を超えるような暑い日等の要因があると熱中症が起きやすい傾向があること等を踏まえた事故事例からの教訓はガイドライン作成の参考になります。
- 学校での熱中症による事故事例は、独立行政法人日本スポーツ振興センターが公表している「学校安全Web学校事故事例検索データベース」、「熱中症を予防しよう―知って防ごう熱中症―」、「体育活動における熱中症予防 調査研究報告書」、文部科学省が公表している「「学校事故対応に関する指針に基づく」詳細調査報告書の横断整理」等でも紹介されています。

教訓①：熱中症を引き起こす3要因（環境・からだ・行動）が関わりあうと熱中症は起こる！

事故 要因：気温32℃、湿度61%（環境）肥満傾向（からだ）、練習試合にフル出場（アメリカンフットボール）（行動）

【事例①　アメリカンフットボール部での部活動中に起きた事故】

8月、高校3年生の男子がアメリカンフットボール部の部活動で9：30、練習試合にフル出場し、11：20、第4クオーター終了直前にベンチで倒れ、意識なし。2日後に死亡した。気温32℃、湿度61%であり、被害者本人は身長170cm、体重113kg、肥満度77%であった。

教訓②：それほど気温が高くなくても湿度が高い日は注意！

事故要因：湿度が高い（環境）、登山（行動）

【事例②　宿泊学習で起きた事故】

7月、中学2年生の男子が宿泊学習で登山中に熱中症になり、死亡した。当日は**気温27.2℃**、**湿度70%**であった。（事故現場近隣の気象庁データによる）

教訓③：激しい運動ではなくても、暑さ指数が高い日、特に小学校低学年では注意！

事故要因：小学校低学年（からだ）、暑さ指数（WBGT）32 で「危険」（環境）

【事例③　校外学習で起きた事故】

7月、**小学校1年生**の男子が学校から**約1km離れた公園**での校外学習後に教室で様子が急変し、意識不明になり、救急搬送される事故が発生した。当該生徒は搬送先の病院において死亡した。

＊午前10時の状況：気温32.9℃ **暑さ指数（WBGT）32 で「危険」**

事故後の対応

- 熱中症発生後の対応として、以下の項目等に関する行動指針を予め設定しておきましょう。

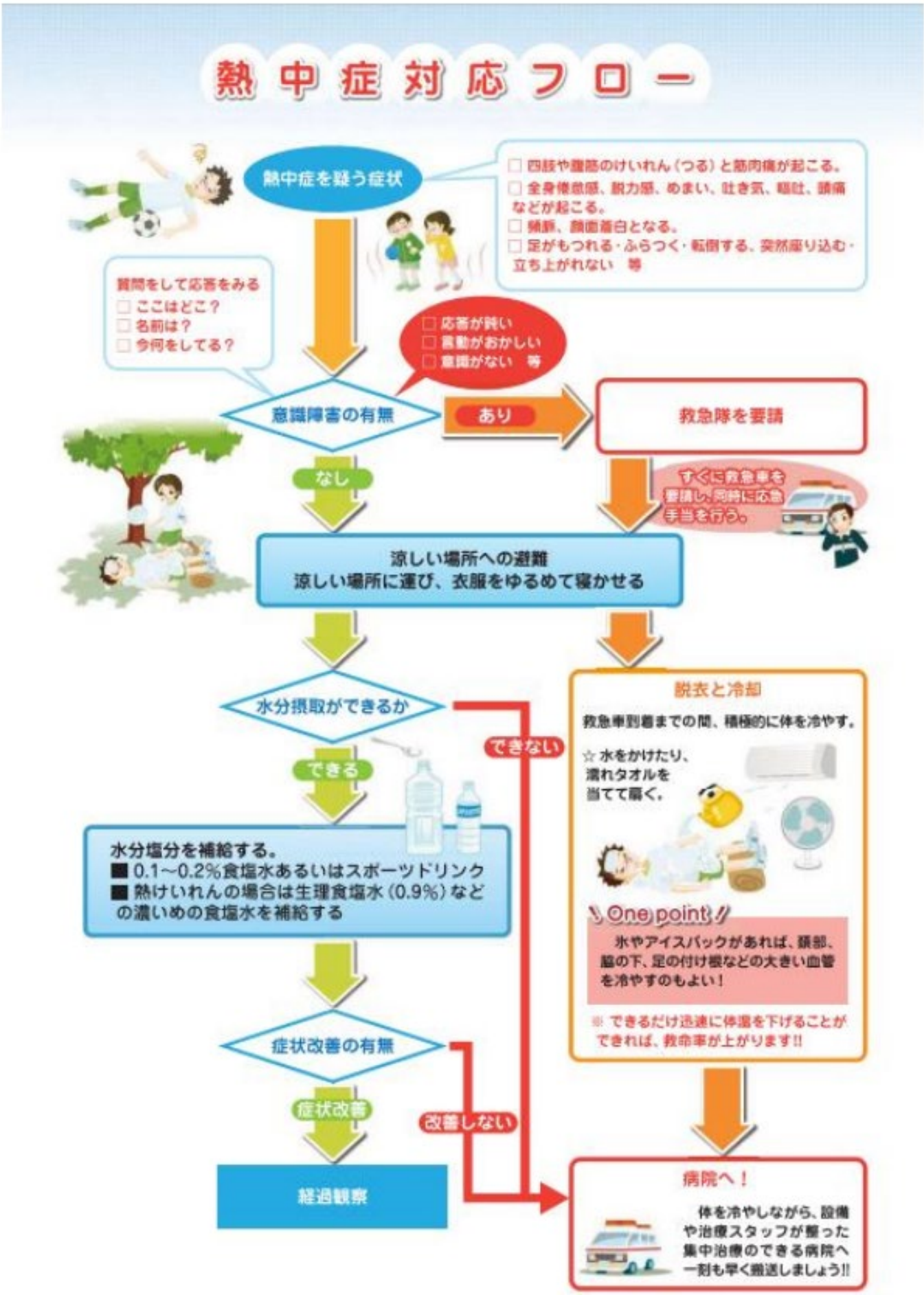
  【事故発生後の対応事項例】①引渡しと待機　②心のケア　③調査・検証・報告・再発防止等
- 熱中症発生後の行動指針の設定については、「学校事故対応に関する指針」（文部科学省、平成28年3月）を参考としてください。

10

滋賀県教育委員会『熱中症対策ガイドライン』(引用)

4　熱中症対応フロー

滋賀県教育委員会『熱中症対策ガイドライン』(より)



資料

LINE アプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信について

環境省が LINE 公式アカウント「環境省」を開設し、熱中症予防対策の情報配信を開始しました。公式アカウントを友だち追加していただくと、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を受けとることができます。

環境省 LINE 友だち追加方法

＜リンクからの場合＞

https://lin.ee/mj3KmWD をご利用ください。

＜QR コードの場合＞

読み取り機能が付いているスマートフォンをお使いの方は、
右の QR コードをご利用いただけます。

＜ID 検索の場合＞

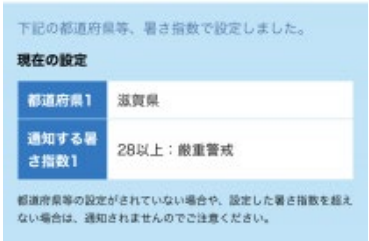
LINE アプリを起動し、「友だち追加」画面を開いて「ID 検索」ボタンを選択。
文字を入力する画面で「@kankyo_jpn」と入力して、検索してください。

※いずれかの方法で「環境省」のページが開いたら、「追加」をタップしてください。

アラート配信設定方法

①トーク画面の下側にあるメニュー（リタッチメニュー）の「配信設定する」をタップします。

②熱中症警戒アラートや暑さ指数情報を受診する、都道府県を設定する画面が開きます。



③都道府県は「滋賀」、通知する暑さ指数は「28 以上：厳重注意」を一覧より選択してください。選択できたら、設定ボタンを押してください。

滋賀県で暑さ指数「28 以上（厳重警戒）」に該当する予測が発表された場合、お知らせが配信されます。
熱中症警戒アラートの配信時刻は 1 日 2 回、7 時頃（当日の情報）と 17 時頃（翌日の情報）を予定しています。また、熱中症特別警戒アラートの配信時刻は 1 日 1 回、14 時頃（翌日の情報）を予定しています。

熱中症警戒アラートのメール配信サービス（無料）

環境省・気象庁が発表する熱中症警戒アラートの情報を、メールで配信するサービスが、下記より無料でご利用になれます。（但し、情報取得にかかる通信料（利用登録、ホームページの閲覧、メール送受信時に発生する料金）は利用者の負担となります。）（なお、このサービスは、環境省が運営するものではありません。）

登録方法

①下記に記載のリンクや QR コードを利用して、サイトにアクセスします。
②「空メールを送信する」をクリックして、メールを送信してください。
③しばらくすると、登録用の URL が記載されたメールが届きます。
URL をクリックして、登録サイトへお進みください。
④利用規約をご確認の上、「同意する」ボタンをクリックします。
⑤受信したい発表区域にチェックをいれて、登録情報を入力したら、「確認画面へ」ボタンをクリックします。
⑥入力内容を確認して、「登録」ボタンをクリックし、登録完了画面が表示されたら完了です。

〇返信メールが届かない場合、以下の設定をご確認ください。
・「@sg-p.jp」ドメインからのメールの受信許可
・「env@sg-p.jp」アドレスからのメールの受信許可
・URL 付きのメールの受信許可

〇メールアドレスや登録内容の変更、メール配信の停止なども、同じ URL で実施します。

ご希望の方は、下記リンク・QRコードよりご利用ください。
（リンク先はバイザー(株)のウェブサイトとなります）

PC・スマートフォン
https://plus.sugumail.com/usr/env/home

フィーチャーフォン
https://m.sugumail.com/m/env/home

熱中症事故防止に必要な取り組みや留意点チェックリスト

「学校における熱中症ガイドライン作成の手引き」より

（1）日頃の環境整備等

□	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
□	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）
□	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）
□	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（体を暑さに徐々にならしていくこと）を取り入れた無理のない活動計画とする
□	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
□	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）
□	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
□	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
□	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
□	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
□	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
□	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

□	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）
□	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
□	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

□	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
□	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
□	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
□	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
□	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
□	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

□	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
□	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
□	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
□	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）
□	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）
□	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
□	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
□	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