

学校部活動等における熱中症対策について

1 基本的な考え方

生徒等の健康被害を防ぐためには、それほど高くない気温（25～30℃）の時期から適切な措置を講ずることや暑さ指数（WBGT）等を活用して熱中症の危険性を適切に判断すること等が重要である。

また、具合が悪くなる前に対策を講じることにより、持続的に健康を保持し、活動のパフォーマンスの向上を図ることを目的とする。

2 熱中症事故を防止するための環境整備

- ・活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整えること。
- ・活動中や活動終了後に水分や塩分の補給を行うこと。
- ・熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等適切な処置を行うこと。
- ・施設・設備の状況に応じて、夏の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すること。
- ・暑い季節の運動や作業はなるべく涼しい時間帯にするようにし、頻繁に休憩させること。
- ・激しい運動では、休憩を30分に1回はとらせること。
- ・汗を多くかいたときには、屋内外にかかわらず、一人ひとりの状態に応じて、こまめに水分（0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等）を補給させる。
- ・体が熱さに慣れていないときには、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣れさせる。

WBGT や熱中症警戒アラート（環境省、気象庁）等により、気象条件や環境条件に関する情報を収集し、条件に合わせた適切な指導を行うこと。

また、熱さへの耐性は個人差が大きいことを認識し、常に健康観察を行い、無理をさせない。また、下校の際には、必ず健康観察をして帰宅させること。

3 生徒等への熱中症防止に関する指導

- ・暑い日には、帽子を着用すること、薄着になること。
- ・運動するときは、こまめに水分補給をし、休憩をとること。
- ・運動前に、自分の体調を確認すること。
- ・生徒同士で互いに水分補給の声かけ等を行うこと、体調不良を感じた場合には、ためらうことなく教職員等に申し出ること。

4 活動実施に関する判断

熱中症の危険性を判断する基準としては、屋外・屋内における暑さ指数(WBGT)を用い、以下に示す指針により、活動の中止等について、原則、管理職が判断する。

表 3-1 暑さ指数 (WBGT) に応じた注意事項等 (環境省¹⁷⁾)

暑さ指数 (WBGT)	湿球温度	乾球温度※3	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	36℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	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。特に子どもの場合は中止すべき。
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。	厳重警戒 (激しい運動は中止) 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。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※4は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	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) 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
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	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。	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。

(※1) 日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』(2013)より

(※2) 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』(2019)より。同指針補足：熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(※3) 乾球温度(気温)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。

(※4) 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。

皆さまへ、ご注意とお願い

熱中症予防のために

こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



暑さを避けてください

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

以下の症状にお気をつけください。

熱中症の症状 ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

「重症になると」 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ 風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

からだを冷やす 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給 水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、 すぐに救急車を！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください。

厚生労働省 熱中症

検索

熱中症対応フロー

