熱中症対策

〔５月の企画委員会よび衛生委員会で確認〕

2025年度ゆたか小学校

１　はじめに

近年、熱中症のリスクは高まっており、県外で熱中症により死亡した事例や病院に搬送された事例も多々ある。**暑さ指数(WBGT)が28を超えると、熱中症にかかる人が増える**ことを理解した上で、環境省や文科省、県教育委員会等の資料等を参考に、熱中症対策を行う。

２　日常的な対応

(1) 日頃から以下の点を児童に指導しておく。

① 暑い日には帽子等により日差しを遮ること、通気性・透湿性の悪い服装等を避けること

② 運動するときは前後も含めて適切に水分を補給し休憩をとること、自分自身でもよく体調を確認すること

③ 児童等同士で互いに水分補給や休憩の声掛け等を行うこと

④ 運動等を行った後には、気象状況も踏まえつつ、十分にクールダウンする等体調を整えたうえでその後の活動を行うこと

⑤ 下校前に運動等を行っていた場合にも、十分にクールダウンする等体調を整えたうえで下校すること

⑥ 体調不良等により下校やその他活動が困難だと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

⑦ 登下校、体育学習、その他、外で過ごす際は、帽子の着用や小まめな水分補給、マスクの非着用を指導すること

(2) 児童が、自身の状況（気分が悪い、頭が痛い等）を訴えやすい雰囲気を日頃から作っておくとともに、体育学習や校外学習の前にも、その旨指導する。

(3) 環境省・気象庁が発表する「熱中症警戒アラート」も参考にする。

(4) 帽子の着用や体育後の着替えなど、基本的なことにも留意する。

３　「暑さ指数」の測定

(1) 活動に当たっては、事前に活動場所の「暑さ指数」を担任が測定する。

(2) 「暑さ指数」は、子どもの身長付近を目安とした高さで測定する。

(3) 室外をメインとした校外学習時には、担任が常に暑さ指数計を携帯し、１時間毎に数値を測定（確認）する。

(4) 暑さ指数が３１を超えている場合は、学習を行わない。

４　体育の授業や室外での活動がメインとなる校外学習

※　実施可否の判断は、暑さ指数を測定した担任が行うが、必要に応じて管理職に相談する。

(1) 暑さ指数２８以上３１未満

① 実施する場合は厳重に警戒しながら実施する（実施しないことも検討する。）

a　最低10～15分ごとに水分補給や休憩を取る。

b　担当教諭は、体育学習の終了前後に、児童が水分補給をしたことを確認する。

c　児童の様子（発汗、顔色、動きなど）を、よく観察し、状況次第では途中で中止する。

d　児童に対して、気分が悪い場合はすぐに周りの児童に伝えること。それを聞いた児童はすぐに担当へ伝えること等、体調不良時の連絡について確認するとともに、児童が体調不良を訴えやすい雰囲気を作る。

(2) 暑さ指数３１以上

① 実施しない。

ただし、「暑さ指数」３１未満の場所で実施することは可（ピロティなど？）。

５　休み時間での活動

※　可否の判断は、熱中症アラートの発表状況や暑さ指数を参考にして教頭が行う。

(1) 暑さ指数３１以上または熱中症アラート発表時

① 暑さ指数３１を超える場所や直射日光が当たる場所は、使用禁止とする。

(2) 暑さ指数２８～３１未満

① 無理をしないことや、活動前後の水分補給等を行うことを指導する。

６　その他

(1) 暑さ指数によって、行事等の中止や延期、実施方法の変更を行う場合がある。

(2) 熱中症が懸念される時期に校外学習等を計画している場合は、事前に時期の変更を検討する。

(3) 熱中症に関する対応の概要は保護者にも周知し、共有する。

＜参考資料：環境省webサイトより＞

「暑さ指数(WBGT)」とは、

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標。

人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、 ②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、 ③気温の３つを取り入れた指標。(単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されるが、その値は気温とは異なる。)

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安(注1)	日常生活における注意事項(注1)	熱中症予防運動指針(注2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	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。	**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。
28～31℃(注3)	すべての生活活動でおこる危険性	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(注4)は運動を軽減または中止。
25～28℃(注3)	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充分に休息を取り入れる。	**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。
21～25℃	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。

↑単位は「℃」で表されていますが、気温とは別のものです。

〇熱中症警戒アラートは

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報。

〇発表の基準

熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測された場合に、発表には熱中症との相関が高い「暑さ指数」の値が33以上と予測された場合、発表する。

〇アラート発表時の熱中症予防行動の例

・不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
・高齢者、子ども、障害者等に対して周囲の方々から声かけをする。
・身の回りの暑さ指数（WBGT）を確認し、行動の目安にする。
・身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて、エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する。
・のどが渇く前にこまめに水分補給するなど、普段以上の熱中症予防対策を実践する。