



羽島郡二町教育委員会 熱中症対策ガイドライン



令和7年7月版

活動場所の WBGT	活動場所の 乾球温度	学校の教育活動	学校生活を安全に過ごすために (※公益財団法人 日本スポーツ協会 熱中症予防運動指針 参照)	学校の対応
35℃以上	35℃以上	熱中症特別警戒アラート		
33℃を超える		熱中症警戒アラート		
危険 31℃以上		屋内外で身体を動かす活動 (例) 体育の授業 運動会(体育大会・スポーツステーション) 運動部活動、校外学習、宿泊研修等	<p>○運動は原則中止</p> <ul style="list-style-type: none"> 屋外や体育館(空調の無い)での活動は原則中止または、活動時間を短縮する。 スポーツ活動は中止、休止、延期、内容の変更をする。 体育の授業は活動場所及び内容の変更をする。 特別の場合以外は運動を中止する。 <p>(特別な場合とは、医師、看護師、一次救命処置保持者のいずれかを常駐させ、救護所の設置、及び救急搬送体制の対策を講じた場合、涼しい屋内で運動する場合等のこと。)</p>	【教育活動における対応例】 ・児童生徒等の健康状態の確認をする。 ・WBGT 測定器による会場の環境状態の確認をする。 ・児童生徒に対しての給水指示をする。 ・風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内など休憩ができる環境を確保する。 ・状況に応じた休憩時間の確保を行う。 ・状況に応じた水分・塩分の補給を行う。 ・熱中症の兆候への注視を行う。 ・登下校時において、日傘等の使用を促す。
危険 31℃以上	屋内の活動 (例) 始業式、終業式、全校集会、講演会等	○ 原則実施形式の変更。もしくは中止を検討 (例) 放送等による教室での視聴を行う。		
厳重警戒 28℃以上 ~31℃未満	31℃以上 ~35℃未満	体育・スポーツ活動 教育活動全般	<p>○厳重警戒 (激しい運動は中止)</p> <p>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。暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動を行う場合も、強度、内容、場所、時間、服装等に十分に配慮する。 健康観察を確実にを行うとともに 10~20 分おきに休憩をとり、水分・塩分補給を行う。暑さに慣れていない児童生徒は運動の軽減、中止する。 	
警戒 25℃以上 ~28℃未満	28℃以上 ~31℃未満	体育・スポーツ活動 教育活動全般	○ 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。	
注意 21℃以上 ~25℃未満	28℃未満	体育・スポーツ活動 教育活動全般	○ 注意 (積極的に水分補給) 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。	

熱中症予防5ヶ条

※公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用

1

暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。



2

急な暑さに要注意

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。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は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ようにしましょう。



3

失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。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。



4

薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。



5

体調不良は事故のもと

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。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。

