

令和 8 年度 山形二中における熱中症対策ガイドライン

1 熱中症予防の原則

熱中症は生命にかかわる病気です。熱中症に関する正しい知識を持ち、一人一人が自分のいのちと健康を守っていきましょう。

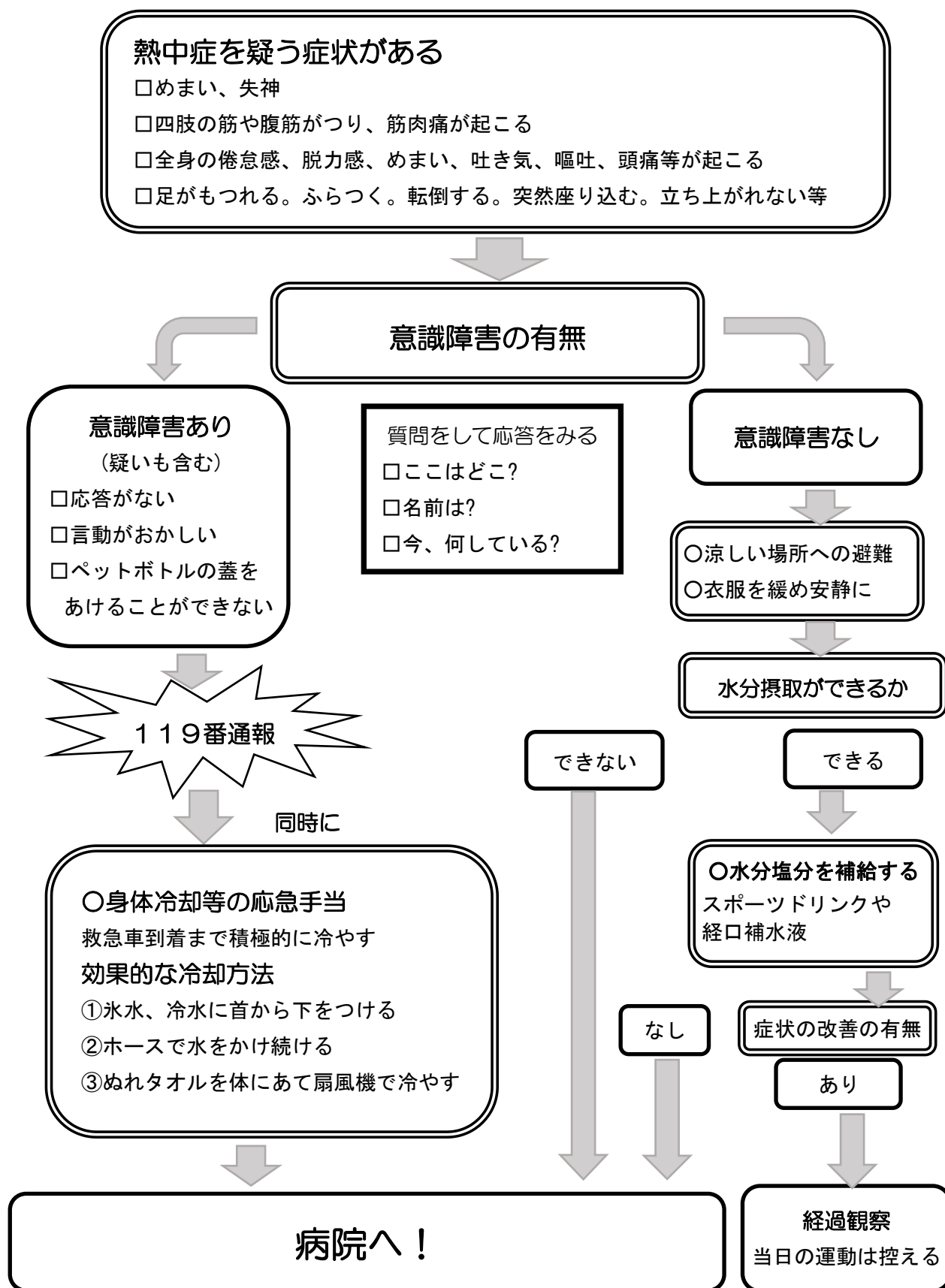
「R6. 6. 15 山形市教育委員会通知」より

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・塩分補給を行うこと
 - ・ 暑さ指数等を測定し、「熱中症予防運動指針」を参考に運動する。
 - ・ 暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にし、休憩を頻繁に入れる。
 - ・ 激しい運動では休憩は 30 分に 1 回はとり、強制的な運動は厳禁。
 - ・ 暑い時期は、経口補水液やスポーツドリンク等により、こまめに水分と塩分を補給する。
- 2 暑さに徐々に慣らしていくこと
 - ・ 梅雨明け直後等、急に暑くなったときは運動を軽くする。
 - ・ 1 週間程度で徐々に暑さに体を慣らす。
- 3 個人の条件を考慮すること
 - ・ 活動前、活動中、活動後の健康観察が重要。
 - ・ 体調が悪いときに無理に運動をしない、させない。
 - ・ 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、軽症でも一度熱中症を起こしたことがある人は特に注意する。
- 4 服装に気を付けること
 - ・ 服装は軽装とし、吸湿性や通気性の良い素材にする。
 - ・ 直射日光は帽子等で防ぐ。
- 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
 - ・ 具合が悪くなった場合には、すぐに活動を中止し、風通しの良い木陰やクーラーが効いている室内等に避難させる。
 - ・ 症状から、重症度を判断し必要な処置をとる。(図 1 参照)

(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ー知って防ごう熱中症ー」より作成)

図1 熱中症対応フロー図



2 暑さ指数（WBGT）について

（１）暑さ指数（WBGT）とは

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。暑さ指数は人体と外気との熱のやり取り（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。

（２）暑さ指数（WBGT）に応じた行動指針

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。これらの指針は表 2 に示すように、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。

気温が 35℃以上、または暑さ指数が 31℃以上となる場合は、屋外活動や運動活動を原則として中止とします。また、気温や暑さ指数が、活動を中止する数値に達しない場合でも、湿度が高い場合や日差しが強い場合には、活動内容を変更する等の対策が必要となります。

体育の授業や部活動等、さらには運動会・体育祭をはじめとした校外活動の前や活動中に、少なくとも 30 分に一度など定期的にかつ気温等の状況変化に応じて適切に暑さ指数（WBGT）を計測し、これらの指針を参考に危険度を把握することで、より安全に授業や活動を行うことができます。

（３）暑さ指数（WBGT）の把握（山形二中）

暑さ指数（WBGT）の現況を把握するためには、暑さ指数（WBGT）計を準備します。また、文部科学省が示す「保健室の備品等について」（令和 3 年 2 月 3 日付け初等中等教育局長通知）において、保健室に備えるべき備品とされています。エアコン未設置の教室、体育館及び屋外での活動では暑さ指数（WBGT）計による現況把握をしていきます。現状を把握したうえで、熱中症予防対応や指数等の記録と共有の対策を講じていきます。

① 日常の暑さ指数の定時計測者（教頭・養護教諭・教員業務支援員）

朝 8：15 昼 12：30 放課後 14：30（15：30）

② 体育などの授業中は授業担当者教員がおおよそ 20 分に一度計測する。

③ 部活動時は部活動顧問が 20 分に一度計測する。

④ 山形商業高等学校に設置してある高性能気象 IoT センター「ソラテナ Pro」を参考にし、リアルタイムのデータを活用し、熱中症事故防止に努める。

熱中症事故防止対策について(令和7年6月追記)

表2 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等(環境省)

暑さ指数(WBGT)	湿球温度	乾球温度(※1)	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項(※2)	熱中症予防運動指針(※3)
31以上	27℃以上	35℃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。 【児童・生徒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から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憩を取り入れる。	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。

【 二中での対策 】

14:30 WBGT 計測
グラウンド、体育館、武道館



活動を始め際 WBGT 計測

- * 教員が測る
- * **活動場所**で
- * 日なたで
- * スイッチを入れて5～10分後に数値を読む
- * ファイルに記録する
- * ファイルは毎日指定場所へ返却

グラウンドまたは体育館で

WBGT 31以上または気温 35℃以上

◎運動部活動中止(屋外・屋内ともに)…**全校放送**

- ・下校の際は、帽子(白帽)や日傘を勧める
- ・数値が下がるまで待機する場合、エアコンの付いた室内で過ごすようにする。(クールダウン場所)

活動場所 WBGT 28～31

◎原則として運動しない

- ・大会前等、止むを得ず活動する場合は、管理職に報告する

・20分おきに WBGT 計測する

- ・活動には顧問が必ず付き、上記表2の運動指針に従う(活動内容の変更や休憩の取り方、水分・塩分の補給など)

激しい運動は中止＝走らない

＝激しく心拍数上がる運動をしない

- * 文化部は室内の涼しい環境で活動する

◎無理をせず
安全な方を選択する

保体の授業や激しい運動の伴う活動

◎上記と同様に対応する

3 学校における熱中症事故防止対策について

- (1) 山形商業高等学校に設置してある高性能気象 IoT センター「ソラテナ Pro」を参考にし、リアルタイムのデータを活用し、熱中症事故防止に努めます。
※ソラテナ Pro のデータは、職員室および1階理科室前廊下に常時表示し、教職員や生徒が適切な判断をするための根拠とする。
- (2) 活動に当たっては、少なくとも30分に一度など定期的にかつ気温等の状況変化に応じて適切に、暑さ指数(WBGT)を測定します。
- (3) WBGT 情報等において、気温が35℃以上、またはWBGT31℃以上となる場合は、屋外活動や運動活動を原則として行いません。気温やWBGTが上記の数値に達しない場合でも、湿度が高い場合や日差しが強い場合には、活動内容を変更する等十分な対策を行います。
- (4) 熱中症特別警戒アラート等により教育課程等の変更が生じる場合には、迅速に保護者連絡メールシステムを活用して連絡いたします。なお、教育委員会指示による教育活動の中止及び変更等もあります。
- (5) 活動を行う際には、こまめな水分・塩分の補給や休憩の確保、活動前・中・後の生徒への健康観察等十分な配慮を行います。
- (6) 活動終了後は、十分にクーリングダウンを行う等、体調を整えた上で下校させます。
(※状況に応じて、部活動ごとのクーリングダウン部屋を活用)
- (7) 下校時に生徒の体調を確認し、気象状況も踏まえながら、下校の可否を判断します。
下校させることが難しい場合は、保護者へ送迎を依頼する場合があります。
- (8) 保健室および職員室には経口補水液や塩分を含んだタブレット等を準備し、熱中症の疑いが見られた際に、迅速に対応できるようにします。
- (9) 体育の授業や部活動等に加え、体育祭等の学校が主催する行事を実施するにあたっては、高温や多湿が予想されている場合には延期や見直し等柔軟に対応します。

4 生徒自身による熱中症対策について

- (1) 学校生活(登下校時も含む)等で体育着のシャツの裾を出して活動することも認めます。(※学校全体で期間を設定)
- (2) 登下校時の帽子の着用や日傘の使用を推奨する。
 - ・運動前に自分の体調を確認し、運動時にはこまめな水分補給と休憩をさせる。
 - ・水分補給に関し、水筒を持参することを基本とするが、必要に応じて不足分を凍らせたペットボトル等を持参する。
 - ・部活動や諸活動等で暑さが心配される場合、必要に応じて身体を冷やすもの(ヒヤロンや冷えピタシート等)を持参する。
 - ・土日の部活動や夏季休業中の諸活動で、長距離徒歩等の登下校に心配があり、自転車による登下校を希望する場合は、部活動や諸活動ごとに自転車使用許可願を提出する。
自転車による登下校を行う際は、ヘルメットを着用すると共に交通ルールを守り、交

通安全に十分留意する。

- ・通学路内のクーリングシェルトアの周知と適切な活用について促す。
- ・生徒同士で互いに水分補給の声掛け等を行うこと、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させる。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。

(3) 日常の暑さ指数の計測について（教頭・養護教諭・教員業務支援員）

- ・朝 8：15 昼 12：30 放課後 14：30（15：30）
- ・体育などの授業中は授業担当者教員が **20 分に一度**計測する。
- ・部活動時は部活動顧問が **20 分に一度**計測する。

(4) 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、暑さ指数等に基づく運動や各行事等（運動会や体育祭、水泳を含む授業、部活動等）の指針、熱中症警戒アラート等発表時の対応など熱中症対策について保護者とも共有するとともに、協力を依頼する。教育活動や部活動等で早めに切り上げる場合は、学校連絡メール（学校全体メール・部活動ごとのメール）でお知らせする。

5 熱中症発生時の対応について

- (1) 熱中症は放置すると死に至る緊急事態であることを認識して対応する。
- (2) 現場での応急処置では対応できない場合は、直ちに医療機関を受診させる。
- (3) 重症時には救急車を呼び、救急車が来る間、現場ではすぐに体を冷却する。
- (4) 「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」など症状が軽い場合は、涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静にさせる。また少しずつ水分・塩分補給を行う。
- (5) 症状の回復が見られるかどうかを病院搬送を判断するポイントとなるため、必ず誰かが付き添う。

重症度（救急搬送の必要性）を判断するポイント

- ・意識がしっかりしているか？・水を自分で飲むことができるか？
- ・症状の改善がみられるか？

※搬送時、応急処置時には必ず誰かが付き添います。

※重症度にかかわらず「熱中症の症状」があったら涼しい場所へ移動しすぐに体を冷やす。

表4 学校管理下での熱中症発生時の役割分担の例

対応の流れ	管理職	教職員	児童生徒
【発生時】 ○初動応急対応 ○緊急（救急）対応 ○関係者対応 【事後対応】 ○児童・家庭対応 ○再発防止の取組み ○報告書	・状況把握 ・対応等指示 ・学校医への相談 ・教育委員会速報 ・救急車要請の指示 ・教員の応援指示 ・保護者への連絡 ・他児童の健康把握 ・経過記録の指示 ・教育委員会報告 ・県教委への報告 ・保護者への連絡（容態、搬送先、学校対応等） ・教育委員会報告 ・必要な場合は、児童生徒へ説明 ・保護者説明会 ・管理職による誠意ある対応 ・保険等手続き ・PTA への対応 ・原因究明 ・再発防止策の検討 ・重症時等の報告	・症状、程度の確認 ・涼しい場所へ移動 ・応急手当 ・管理職への報告 ・救急車の手配 ・救急車への同乗 ・病院への同行 ・医師への状況説明 ・管理職への報告 ・保護者への連絡 ・他児童・生徒の健康観察 ・担任、顧問の見舞い等、誠意ある対応 ・発生時の状況等を保護者に説明 ・未然防止策の共有 ・児童生徒への指導	・教職員の指示に従う

6 指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）について

熱中症特別警戒アラートの発表期間中、一般に解放されます。必要に応じて活用してください。

【二中学区】

	施設名	場所	解放可能日	開放時間	受入可能数
1	江南公民館	1 階談話ホール	火～日曜日（第3日曜日と祝日を除く） 第3日曜日の次の月曜日	9：00～22：00	20人
2	霞城公民館	1 階ロビー	火～日曜日（第3日曜日と祝日を除く） 第3日曜日の次の月曜日	9：00～22：00	18人
3	榎沢コミュニティセンター		月～金曜日（祝日を除く）	8：30～17：15	10人

【その他】

	施設名	場所	解放可能日	開放時間	受入可能数
4	山形市役所	1 階市民ホール	月～金曜日（開庁日）祝日を除く	8：30～17：00	約50人
5	中央公民館	4 階大会議室前ロビー、5 階談話室	月、水～日曜日	9：00～22：00	26人
6	山形市立図書館	一般開架、ブラウジングコーナー	火～日曜日（最終金曜日を除く）	9：30～19：00（火～金） 9：30～17：00（土日祝）	40人