

学校における熱中症対策に係る重点項目チェックリスト

重点項目（体制整備）	Check
○ 熱中症に係る情報収集の手段や学校における暑さ指数（WBGT）を<u>把握する方法が整備</u>されている。 例）熱中症予防情報サイト等への登録、暑さ指数（WBGT）計による暑さ指数（WBGT）の測定及び記録体制の整備 など	
○ 上記により収集した熱中症に係る情報について、全教職員や保護者等に<u>伝達する方法が整備</u>されている。 例）校内放送や電子メール等により、暑さ指数（WBGT）等の情報を全教職員及び保護者等に伝達する体制の整備 など	
○ 暑さ指数（WBGT）を基準とした運動や各種行事等の内容の変更、中止・延期の<u>判断基準を設定</u>している。 例）暑さ指数に応じた運動や各種行事等の指針の設定、熱中症警戒アラート発表時の対応の設定、中止・延期の判断を伝達する体制の整備 など	
○ 暑さ指数（WBGT）に基づく運動等の指針や熱中症警戒アラート発表時の対応などを<u>保護者等と共有</u>している。 例）学校だより等による周知、事故発生時の保護者への連絡を确实かつ正確に行う体制の整備 など	
○ 基本的な熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るための<u>校内研修等を実施</u>している。 例）熱中症についての理解、暑さ指数（WBGT）に基づく具体的な対応策、熱中症事故発生時の具体的な対応 など	
重点項目（予防）	Check
○ 急に暑くなったときは運動を軽くし、体が暑さに慣れるまでの数日間は、休憩を多く取りながら、軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やすようにしている。	
○ 暑くなることが予想される場合、暑い時間帯における体育的活動の回避や運動時間の短縮、運動量を軽減する等の配慮をしている。	
○ 健康観察をとおして児童生徒の健康状態を把握し、体調に応じた指示（運動の軽減、休息等）をしている。	
○ 暑いときには、水分を補給するよう指示し、児童生徒が水分補給をしたことを見届けている。	
○ 暑いときには、軽装（着帽を含む）で活動に取り組むよう指示している。	
○ 運動中に体調が悪くなった場合は無理をせず、自ら運動を辞退するよう指示している。	

学校における暑さ対策について



1

【説明に当たってのポイント】

- ・ 本研修は、学校における暑さ対策について、全ての教職員で共通理解を図り、自校の熱中症対策について改めて確認し、児童生徒の健康・安全を守る体制の整備に万全を期すことを目的に実施
- ・ 熱中症が発生する時期について、7～8月のイメージがあるが、身体が暑さに慣れていない時期は気温がそれほど高くない状況下においても熱中症が発生するリスクがあり、令和5年は、十勝管内の学校において、5/25に11名、5/26に9名が熱中症と見られる症状により、救急搬送される事案が発生
- ・ 北海道はほぼ全域が亜寒帯湿潤気候に属し、夏季は比較的涼しく過ごしやすい地域とされてきたが、令和元年5月下旬は全道的に例のない高温となるなど、（5/26 佐呂間39.5℃、帯広38.8℃、北見38.1℃）近年は本州並みの暑さとなる日も記録

内 容

- 1 熱中症とは
- 2 熱中症及びその疑いによる救急搬送件数
- 3 熱中症を予防するには
- 4 学校で検討したいこと
- 5 道内の学校の取組事例

熱中症とは？

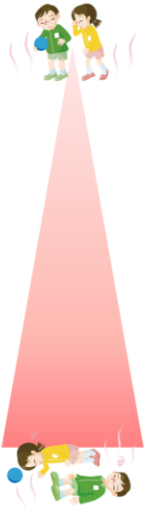
- ・ 体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。
- ・ 死に至る可能性のある病態です。
- ・ 予防法を知って、それを実践することで、防ぐことができます。
- ・ 応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

（参考：「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省））

【説明に当たってのポイント】

- ・ 熱中症は命に関わる危険な病態
- ・ 予防法や応急処置を知ることで、発症の防止や重症化の回避が可能

どのような症状が見られるの？



重症度Ⅰ度（軽症）

意識がはっきりしている
手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある（痛い）

重症度Ⅱ度（中等症）

吐き気がする・吐く
からだがだるい（倦怠感）

頭ががんがんする（頭痛）
意識がなんとなくおかしい

重症度Ⅲ度（重症）

意識がない
からだがひきつる（けいれん）、からだが熱い
まっすぐ歩けない・走れない

呼びかけに対し返事がおかしい

（参考：「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省））

道内公立学校（札幌市立学校を除く）における 熱中症発生状況（R1～R5）

年度	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校	合計
R1	2	6	10		18
R2	1	2	7		10
R3	1	2	4	1	8
R4		1	1	2	4
R5	3	11	22	1	37

【説明に当たってのポイント】

- ・ 令和5年8月は、初めて本道全域に熱中症警戒アラートが発表されるなど、例年と比較して真夏日や猛暑日が増加し、救急搬送された児童生徒数は過去5年間で最高
- ・ 令和5年度は夏季休業中の部活動での救急搬送も多く、救急処置について全ての教職員の理解が必要
ポイントとして意識障害が疑われる場合はもちろんだが、自力で水分を摂取できない場合も速やかな医療機関の受診が必要【資料3参照】

暑さ指数（WBGT）を用いて活動を判断します

・暑さ指数（WBGT）とは

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。

※児童生徒の熱中症を予防するため、

定期的に暑さ指数（WBGT）計を用いて計測（活動場所で測定）
することで環境条件の評価を行うとともに、別表（7ページ）に基づいて
日常生活や運動の実施可否等に関する判断を下します。

6

【説明に当たってのポイント】

- ・道教委では、学校における暑さ対策の一つとして、校長会やPTA等の関係団体から意見を伺いながら、令和5年11月22日に「危機管理マニュアル【熱中症】（例）の改訂について」を通知
- ・本通知のポイントの一つは「暑さ指数（WBGT）を用いて活動を判断」
- ・暑さ指数（WBGT）の単位は、気温と同じ「℃」を用いるが、「気温」とは異なるものなので留意することが必要
- ・暑さ指数計による計測については、
 - ①黒球に日射を当てること
 - ②地上から1.1m程度の高さとで測定すること
（手で持つ、三脚を使う、鉄棒等にぶら下げるなど）
 - ③壁等の近くを避けること
 - ④値が安定してから（10分程度）測定値を読み取る
などのポイントに留意し、正しく計測することが必要

3 熱中症を予防するには

暑さ 指数 (WBGT)	湿球 温度 (注1)	乾球 温度 (注1)	注意すべき 生活活動の 目安(注2)	日常生活に おける注意 事項(注2)	熱中症予防運動指針(注1)	本校の対応
31℃ 以上	27℃ 以上	35℃ 以上	全ての生活 活動で起こ 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。 外出時は炎天下を 避け、室内では室温 の上昇に注意する。	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。	 Point! 暑熱環境や児童生徒の実態が異なることから、様々な指針を基に、 <u>学校として基準を定める必要があります。</u>
28～ 31℃ (注3)	24～ 27℃	31～ 35℃			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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い(注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 で起こる危 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) 熱中症の危険性が増すので、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取る。	
21～ 25℃	18～ 21℃	24～ 28℃	強い生活活 動で起こる 危険性	一般には危険性は 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・休憩時に水分・塩分を補給する。	
21℃ 以下	18℃ 以下	24℃ 以下			ほぼ安全(適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。	

暑さ指数(WBGT)は、判断基準の一つです。低い値であっても、運動強度や個人の体調等により、熱中症で救急搬送された事例があります。

(注1) 公益財団法人日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より。
同指針補足
※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
い環境での運動指針を適用する。
※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
な目安で示す。スポーツ現場では個人差や環境特性に配慮する。
(注2) 日本学生体育協会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より。
(注3) 28～31℃は、25℃以上31℃未満を示す。以下同様。
(注4) 暑さに弱い人、体の弱い人、運動の人や暑さに慣れていない人など。
下記ウェブサイトの情報を基に作成
(1) 環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.com/jp/wbgt.php>
(2) 公益財団法人日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」
<https://www.japan-sports.or.jp/medicin/sports/uhid0022.html>

(参考:「学校の『危機管理マニュアル』等の評価・見直しガイドライン」(文部科学省))

暑さ指数(WBGT)

31℃以上では、
体育活動や
部活動を
「原則中止」
とします。

参考通知

「危機管理マニュアル【熱中症】(例)の改訂について」
(令和5年(2023年)11月
22日付け教健体第817号通
知)

「『北海道の部活動の在り方
に関する方針』及び『道立学
校に係る部活動の方針』の一
部改正について」(令和6年
(2024年)3月15日付け教
部第273号通知)

【説明に当たってのポイント】

- ・ 熱中症の発生には、「湿度」が大きく影響
湿度が高い場所では汗が蒸発しにくく、身体から空気へ熱を放出する
能力が減少し、熱中症になりやすい
- ・ 暑さ指数、WBGTを用いて活動の実施を判断し、暑さ指数31℃以上では、
体育活動や部活動を「原則中止」とする取扱いを徹底

※自校の児童生徒は特に暑さに慣れていなく、暑さに弱いと考えるなどして、
自校の暑さ指数に基づく「運動の原則中止」の基準を別表より低い暑さ指数で
設定している場合は、その対応基準を確認