

東京家政大学附属女子中学校・高等学校 熱中症対策ガイドライン

5月1日から9月30日まで適応。

(なお、当該期間外であっても、高温が見込まれる場合には同様の対策を講じる。)

1 熱中症とは

- ・気温や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされることによって発症する障害である。
- ・死に至る可能性のある病態である。
- ・予防法を知り、それを実践することで、防ぐことができる。
- ・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る。

- ・熱中症のリスクが高い人：☐肥満傾向
☐体力がない
☐持病がある
☐運動習慣がない
☐暑さに慣れていない
☐体調不良
☐睡眠不足
☐朝食欠食

2 熱中症の予防について

〈熱中症の予防教育内容〉

①日頃の体調管理

- ・バランスの良い食事を3食とる
- ・8時間以上睡眠をとる
- ・こまめに水分をとる

②熱中症予防のための対策

- ・水分・塩分補給
(こまめに水分・塩分補給をする・特に夏場の運動時は15分毎の水分・塩分補給が望ましい)
- ・身体の冷却
(吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす)
- ・各自の準備
(OS-1 やスポーツドリンク等の水分、塩分、保冷剤、ハンディファン、日傘等を準備する)

①暑さ指数の把握・周知について

- ・暑さ指数メール配信サービス(予測値)を校長・教頭が登録し、暑さ指数の予測値が28を超える場合に BLEND のダッシュボードに記載して、全教職員に周知する。
- ・保健室開室時間中は、保健室前の中庭に暑さ指数計を常設する。
- ・暑さ指数メール配信サービス(実測値)については、希望する教職員が任意に登録することとする。(登録方法は P. 8～資料 2 参照)

②暑さ指数および気温の測定および記録について

- ・屋外および空調の効かない屋内で活動する場合は、気温と暑さ指数を測定する。
- ・暑さ指数計は、下記の通り設置する。
 - 本室、高1分室、中学職員室、保健室…各1台
 - 中学体育科・高校体育科…各1台
 - 屋外部活動顧問…各1台
- ・夏季休業中は、屋外部活動の顧問および希望する屋内部活動の顧問に配付する。
- ・測定した数値は、紙媒体の記録用紙に記録する。提出については、後述参照。

③体育授業時の対応

- ・授業前後に体調不良者がいないことを確認する。
- ・授業時間中、少なくとも1回は強制で水分補給をさせる。
- ・グラウンドでの授業においては、授業前に暑さ指数を測定し、記録に残す。
- ・グラウンドでの授業では、テントなどを使用し、日陰で休める環境を確保する。
また、屋外用スポットクーラーを設置して活動する。
さらに、保健室が準備した OS-1・紙コップ・アイスパックをグラウンドに準備しておく。
- ・暑さ指数の記録用紙は、定期的にまとめて体育科主任が教頭に提出する。

④各部活動時の対応

- ・活動前に氷嚢、氷、氷水、保冷剤など冷却できる物品を準備しておく。
- ・活動前後に体調不良者がいないことを確認する。
- ・部活動中、連続した活動は2時間以内とし、2時間以上の場合は必ず10～20分程度の長めの休憩を入れる。
- ・活動前後と活動中のこまめな水分・塩分補給(スポーツ飲料や塩タブレット等)を促す。
- ・屋外での部活動においては、活動前に暑さ指数を測定し、記録に残す。
活動前に顧問が測定できない場合は、部の代表生徒に依頼する。
- ・暑さ指数の記録用紙は、定期的にまとめて各顧問が教頭に提出する。

⑤生徒への予防教育

- ・保健の授業において健康管理について扱い、基本の熱中症予防対策について指導する。
- ・養護教諭がP. 1の「熱中症の予防教育内容」について、全校配布プリントを作成する。
- ・上記プリントは、teamsで全教職員にも共有する。
- ・朝読書やLHR等で上記プリントを配布し、配布時に学級担任が読み合わせを行い、生徒へ注意喚起を行う。
- ・P. 1の「熱中症の予防教育内容」について、体育授業時は授業担当者より、部活動時は各顧問より、繰り返し生徒に指導する。

3 熱中症予防運動指針について

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	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。
31℃以上 35℃未満	28以上 31℃未満	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※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28℃未満	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。
24℃以上 28℃未満	21以上 25℃未満	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。
24℃未満	21℃未満	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

①暑さ指数が 31 を超えた時の周知方法について

保健室開室時間中は、保健室前の中庭に三脚で暑さ指数計を常設し、計測する。
養護教諭が 31 を超えたアラーム音を確認したら、注意喚起の掲示(図 1)を
保健室の中庭のドアと中学部活動黒板に貼る。
体育授業および部活動を屋外で行う際、担当教員は上記 2 か所のどちらかを必ず
確認してから活動場所へ向かう。

(図 1)



②暑さ指数が 31 を超えた時(原則運動中止の時)に活動が必要な場合について

本ガイドライン「2 熱中症の予防について」における P.2～3「③体育授業時の対応」または
「④各部活動時の対応」を強化して行った上で、以下の条件を満たし、熱中症を予防するよう
心掛けて活動を行う。

- ・教員または外部コーチが体調不良者の確認と早急な対応が可能な環境下で活動を行う。
(教員または外部コーチが活動場所に常駐する・不在時は所在を明確にするなど)
- ・冷房の効いた環境(施設設備上困難な場合は、日陰やスポットクーラー前など)での休憩を
入れ、定期的に体温を下げる時間を確保する。
- ・部活動においては、2 時間に 1 回(休憩のタイミング等)暑さ指数を測定し、記録に残す。

4 熱中症発生時の対応について

①熱中症の主な症状



②熱中症の基本対応

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。
腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

 **自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！**

③平常授業時

- ・上記「②熱中症の基本対応」を行っても改善しない場合、本人を保健室へ移動させる。
本人が歩けない場合は保健室に一報を入れ、車椅子・担架で保健室へ移動させる。
- ・養護教諭が保健室にて対応を行う。
- ・10～15分ほど保健室で休養しても改善しない場合は、保護者にお迎えを依頼する。
- ・養護教諭より、管理職へ熱中症が発生したこととその転帰を報告する。

④夏季休業中や放課後などの保健室閉室時

- ・空調が効く場所や風通しの良い涼しい場所へ移動する。
- ・衣服をゆるめて風通しを良くして、安静にする。
- ・保冷剤や氷水、氷嚢などで身体を冷やす。
- ・OS-1と塩タブレット(水分と塩分)を補給し、休養する。
- ・10～15分ほど様子をみても改善しない場合は、保護者にお迎えを依頼する。
- ・各顧問より、管理職へ熱中症が発生したこととその転帰を報告する。
(管理職不在時は teams のチャットで報告する。)

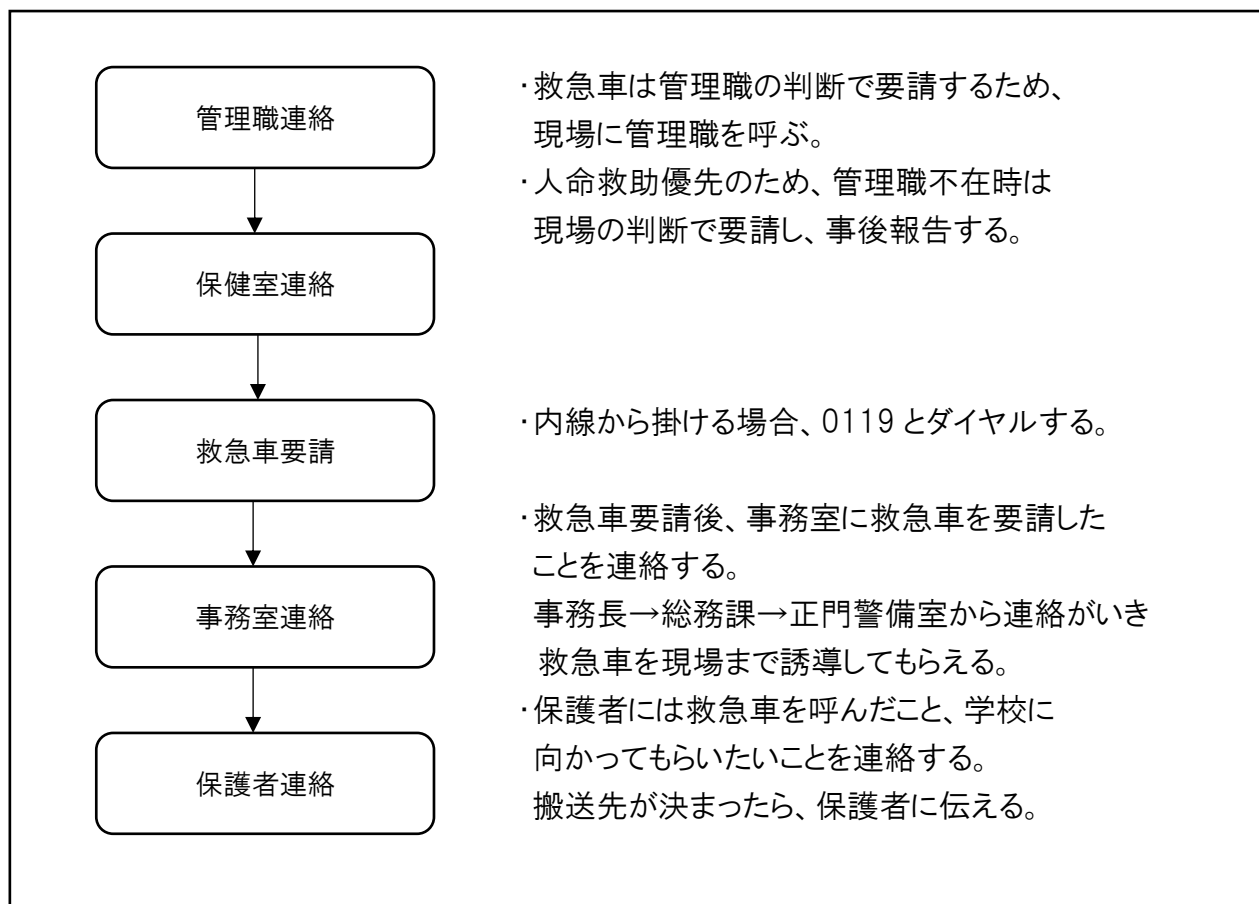
⑤救急車要請基準

- ・意識がない
- ・呼びかけに対する応答・言動がおかしい
- ・水分を自力で飲めない

上記に1つでも当てはまる場合は、ためらわずに救急車を要請する。

緊急を要するような状態で、判断に迷う場合は、東京消防庁救急相談センター（#7119 もしくは 03-3212-2323）に電話で相談する。

〈救急車要請時の連絡ルート〉



このガイドラインは、本校ホームページに公開する。

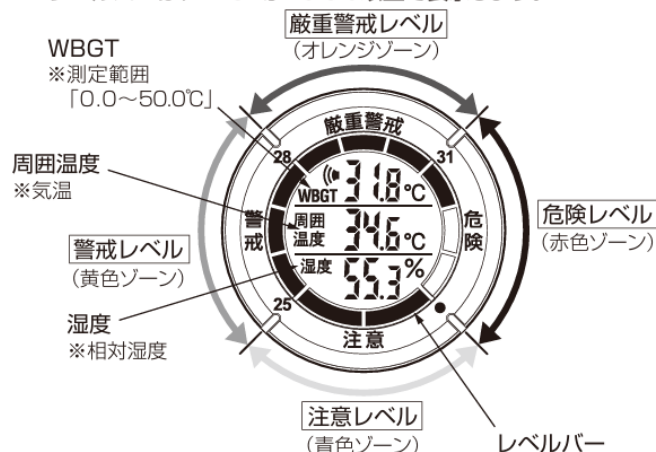
【参考・引用文献】

- ・環境省. 熱中症環境保健マニュアル 2022
- ・学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き
- ・厚生労働省. 熱中症予防のために 熱中症の予防・症状・対処法等について、わかりやすくまとめたリーフレット
- ・環境省. 熱中症予防情報サイト. <https://www.wbgt.env.go.jp> 最終参照 2026-03-24
- ・金澤良 三森寧子 齋藤千景著. みんなでつくる学校のスポーツ安全. 少年写真新聞社. 2020, p.55-56

資料 1 暑さ指数計の取扱説明書(抜粋)

使いかた.1 表示の見方

- ・電池挿入後、次の表示になります。
- ・日常生活における熱中症予防指針の4段階(「注意」「警戒」「厳重警戒」「危険」)を11のレベルバーで表示します。
- ※レベルバーは、WBGTが20.0℃以上で表示します。



●熱中症予防指針と警告アラームの種類

電源ON時より10分間隔で、そのときの熱中症予防指針(4段階)の状態にあった警告アラームが鳴ります。

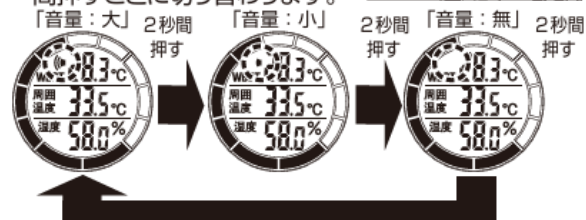
※警告アラームは、WBGTが20.0℃未満では鳴りません。

熱中症予防指針	警告アラームの種類
危険	「ピー」と3秒間連続音後1秒休止の繰り返しで約15秒間鳴ります。
厳重警戒	「ピーピー……ピー」約15秒間鳴ります。
警戒	「ピーピーピーピー」×3回約3秒間鳴ります
注意	「ピーピー」と約1秒間鳴ります

●警告アラームの音量切替方法

- ・音量は「大」「小」「無」の3段階で切替できます。

- ・音量切替スイッチ()を約2秒間押すごとに切り替わります。



- ・警告アラームは音量切替スイッチ()を押すと止まります。

- 「危険」レベルになると音量「小」または「無」の設定にかかわらず、常に音量「大」で警告アラームが鳴ります。
- ※本器を温度が高くなる屋内や車内などに放置されると「危険」レベルになり、警告アラームが鳴り続ける場合があります。無人で放置される場合は、電源を「OFF」にしてください。(本書P.15参照)

●測定範囲外の表示について

- 1) WBGTが測定範囲(0.0℃~50.0℃)を超えた場合、下記のように表示します。

- ① 0.0℃未満:「0.0」が点滅表示します。
- ② 50.0℃を超える:「50.0」が点滅表示します。

- 2) 周囲温度が測定範囲(0.0~50.0℃)を超えた場合、下記のように表示します。



※周囲温度が測定範囲を超えた場合は「0.0」または「50.0」の点滅表示となり、湿度表示は「...」になります。

0℃未満の場合 50℃を超える場合

- 3) 湿度が測定範囲(20%~90%)を超えた場合、下記のように表示します。



※湿度の表示が「20.0」または「90.0」の点滅表示します。WBGTは表示されますが、「WBGT」の値は参考値としてください。

20%未満の場合 90%を超える場合

●電源 OFF の方法

ON/OFFスイッチ()を約2秒間押すと[OFF]が表示され、電源OFFになります。

※電源OFFした場合、警告アラームは鳴らなくなります。



電源ONする場合は、ON/OFFスイッチを約2秒間押します。
⇒ [ON] を約1秒間表示後電源ONになります。

資料2 暑さ指数メール配信サービス(実測値)の登録方法

① 下記にアクセスする

熱中症予防情報サイト

URL:https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php

② 画面中央の「の「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス(無料)」をクリックする

暑さ指数メール配信サービス (熱中症予防情報メール)



このサービスは、環境省が本サイトにて提供している暑さ指数の予測値及び実況値を、バイザー(株)が運営する高速メール配信システム「すぐメールPlus+」により配信するサービスです。

③ 「空メールを送信する」をクリックし、空メールを送信する

※メールアドレスの指定は特にありませんので outlook でも個人のメールアドレスでも構いません。

熱中症予防情報メール

✉ メールアドレスで受け取る方はこちら。(登録解除・変更の方はこちら)

メールアドレスを登録していただくことでメールでの情報発信を受け取ることができます。

登録を行う方は以下のボタンより空メールを送信してください。折り返しで登録案内メールが届きますので本文を確認のうえ登録を行ってください。

既に登録済みの方で登録内容の変更や解除を行う場合も以下のボタンより空メールを送信してください。変更・解除URLをご案内いたします。

空メールを送信する

上記のボタンを押してもメールアプリが起動しない場合 t-wbgt@sg-p.jp にメールを送信してください。

メールが届かない場合 @sg-p.jp ドメイン、または wbgt@sg-p.jp からのメール受信を許可する設定を行ってください。

登録案内や変更・解除用のURLに接続できない場合 ブラウザのCookieの許可設定を行い、再度URLに接続してください。

④ 空メールを送ったアドレス宛に URL が届くので、クリックする

登録方法のご案内



熱中症予防情報メール<wbgt@sg-p.jp>

宛先: 原 里実

2025/04/25 (金) 9:51

熱中症予防情報メールへ申し込みいただきまして、ありがとうございます。

登録を行う場合は、次のURLより行ってください。

--

・スマートフォン/パソコンをご利用の方はこちらから。

<https://plus.sugumail.com/usr/wbgt/mail-user/entry/389768cf734f9519ce031d32d0dc43e3>

・フィーチャーフォンをご利用の方はこちらから。

<https://m.sugumail.com/m/wbgt/mail-user/entry/389768cf734f9519ce031d32d0dc43e3>

熱中症予防情報メール

返信

転送

⑤ 観測地点・配信カテゴリ・受信レベル・受信頻度の設定を行う

観測地点:5 か所まで登録可です。学校に最も近いエリアは「練馬」です。
設定後の変更も可能なので、期間中は合宿や練習試合先の地域なども選択しておくで安心です。

配信カテゴリ:実測値を選択。(関心のある方は予測値もお選びください)

受信する指数:危険以上を選択。(心配な方は受信指数を下げて構いません)

受信頻度:1 日で最初に超えた 1 回だけを選択。(心配な方は 1 時間おきも選択可能です)

⑥ 暑さ指数を確認しながら活動を行う。

設定は随時変更可能です。実態に応じて、設定を変更しご使用ください。

配信カテゴリ選択

暑さ指数(WBGT)情報[予測値]	☒
毎日午前7時、観測点の暑さ指数予測値が[受信する指数]を超える時に配信します。	
暑さ指数(WBGT)情報[実況値]	☒
観測点の暑さ指数が[受信する指数]以上を観測した時に配信します。	

エリア選択

+ エリア選択

暑さ指数観測地点 (最大5地点まで)

関東地方	東京都	練馬
------	-----	----

登録情報

必須 受信する指数

危険 (31℃) 以上

必須 実況値の受信頻度

1 日で最初に超えた1回だけ (予測値のみ選択の方もこちら)