

## 令和8年度東沢小学校 熱中症対策（具体的な取組）

### 1. 暑さ指数の計測と活動について

#### (1) 定期測定(1日4～5回)について

- ・教職員(主に養護教諭・教頭・教務・教員業務支援員)が、1日4～5回、グラウンドと体育館の暑さ指数を熱中症指数計で測定を行う。また、山形一中に設置された高性能気象 IoT センサー「ソラテナ Pro」を参考にする。管理職が、測定値をもとに外あそびや運動の可否について判断をする。
- ・測定値は、ホール前に掲示する。職員室には、山形一中の「ソラテナ Pro」の計測データを掲示する。
- ・外遊びや運動、体育館が使用できないときは、全校児童・職員へ教頭もしくは教務が放送で周知する。

|                     | 計測時刻                       | 放送時刻           |
|---------------------|----------------------------|----------------|
| ① 2校時前              | 9:10～9:20                  | 9:20           |
| ② 中間休み前             | 10:05～10:15                | 10:15          |
| ③ 昼休み前              | 12:50～13:00                | 13:00          |
| ④ 下校前（5校時）<br>（6校時） | 14:10～14:20<br>15:05～15:15 | 14:35<br>15:15 |

#### (2) 活動中の計測について

- ・体育や校外学習時の測定は、教科担任が行う。熱中症指数計を携帯し、活動にあたっては、少なくとも30分に一度、定期的に暑さ指数を測定する。(熱中症指数計は、職員室前方の机出勤簿タブレット近くにある。)
- ・校外学習の際は、出発30分前までに、担任が計測・確認をし、管理職と協議の上、実施の判断をする。

#### (3) 暑さ指数

★気温35℃以上または WBGT31℃以上(危険)…屋外での運動や活動中止する。

| 熱中症予防運動指針 |               |               |
|-----------|---------------|---------------|
| WBGT<br>℃ | 湿球<br>温度<br>℃ | 乾球<br>温度<br>℃ |
| 31        | 27            | 35            |
| ▲         | ▲             | ▲             |
| ▼         | ▼             | ▼             |
| 28        | 24            | 31            |
| ▲         | ▲             | ▲             |
| ▼         | ▼             | ▼             |
| 25        | 21            | 28            |
| ▲         | ▲             | ▲             |
| ▼         | ▼             | ▼             |
| 21        | 18            | 24            |
| ▲         | ▲             | ▲             |
| ▼         | ▼             | ▼             |

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>運動は原則中止</b>             | WBGT31℃以上では、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。   |
| <b>嚴重警戒<br/>(激しい運動は中止)</b> | WBGT28℃以上では、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。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。 |
| <b>警戒<br/>(積極的に休息)</b>     | WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。                                   |
| <b>注意<br/>(積極的に水分補給)</b>   | WBGT21℃以上では、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。                                  |
| <b>ほぼ安全<br/>(適宜水分補給)</b>   | WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。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。                                |

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい。  
2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本体育協会)平成25年4月改訂」

## 2. 児童の健康状態の把握

・教職員は、常に児童の健康観察を行い、健康状態を把握する。

| 健康観察の機会 | 確認事項   |
|---------|--|
| 朝の会     | ・発熱、吐き気、頭痛、めまいなどの訴えがないか。<br>・睡眠が十分にとれたか、朝食を食べてきたか。 |
| 活動開始前   | ・活動前に不調を訴えている児童がいないか。                              |
| 活動中     | ・熱中症を疑う症状がないか、顔色や行動がいつもと異なる児童がいないか。                |
| 活動終了後   | ・活動後に不調を訴えている児童がいないか。                              |
| 下校前     | ・不調を訴えている児童がいないか、徒歩での下校が可能か。                       |

★活動終了後は、十分にクーリングダウンを行う。

★下校前の健康観察で、下校させるのが難しい児童がいた場合は保護者に連絡し、迎えを依頼する。

【健康観察のポイント】次にあげるような症状がないかどうか確認する。

| －活動前のポイント－  | －活動中のポイント－  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>①寝不足である。</li> <li>②朝食を食べていない。</li> <li>③心臓がドキドキする。</li> <li>④頭が痛い。</li> <li>⑤吐き気がする。</li> <li>⑥胸がしめつけられるように痛い。</li> <li>⑦めまいがする。</li> <li>⑧体温が37℃以上ある。</li> <li>⑨顔色・唇の色が悪い。</li> <li>⑩顔が腫れぼったい。</li> <li>⑪足がむくんでいる。</li> <li>⑫せきや鼻水が出る。</li> <li>⑬足元がふらふらする。</li> <li>⑭全身がだるい。</li> <li>⑮下痢をしている。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>①呼吸が非常に苦しい。</li> <li>②胸の中が、かきまわされるように苦しい。</li> <li>③筋肉にけいれん・しびれ・強い痛みを感じる。</li> <li>④胸がしめつけられるように痛い。</li> <li>⑤吐き気がする。</li> <li>⑥頭痛がする。</li> <li>⑦足がもつれる。</li> <li>⑧顔色・唇の色が悪い。</li> <li>⑨めまいがする。</li> <li>⑩疲れが激しい。</li> <li>⑪冷や汗が出る。</li> <li>⑫寒気がする。</li> <li>⑬顔が赤く、ひどく汗をかいている。</li> <li>⑭ふだんと比べ反応や言動がおかしい。</li> </ul> |

### 3. 熱中症発生時の対応について

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・「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。
- ・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う。  
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。

| 対応の流れ  | 管理職   | 教職員   | 児童生徒   |
|--|---|---|--|
| <b>【発生時】</b><br>○初動応急対応<br><br>○緊急（救急）対応<br><br>○関係者対応 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・状況把握</li> <li>・対応等指示</li> <li>・学校医への相談</li> <li>・教育委員会速報</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・救急車要請の指示</li> <li>・教員の応援指示</li> <li>・保護者への連絡</li> <li>・他児童の健康把握</li> <li>・経過記録の指示</li> <li>・教育委員会報告</li> <li>・県教委への報告</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者への連絡（容態、搬送先、学校対応等）</li> <li>・教育委員会報告</li> <li>・必要な場合は、児童生徒へ説明<br/>保護者説明会</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・症状、程度の確認</li> <li>・涼しい場所へ移動</li> <li>・応急手当</li> <li>・管理職への報告</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・救急車の手配</li> <li>・救急車への同乗</li> <li>・病院への同行</li> <li>・医師への状況説明</li> <li>・管理職への報告</li> <li>・保護者への連絡</li> <li>・他児童・生徒の健康観察</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・教職員の指示に従う</li> </ul> |
|  |   | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>熱中症予防の取組</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こまめな水分補給等の実践</li> <li>・活動、運動前の体調確認</li> <li>・帽子着用等による予防策の徹底</li> <li>・指数計による危険度の把握</li> <li>・教職員及び児童生徒への日頃からの意識づけ</li> </ul> </div> |  |
| <b>【事後対応】</b><br>○児童・家庭対応<br><br>○再発防止の取組み<br><br>○報告書 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・管理職による誠意ある対応</li> <li>・保険等手続き</li> <li>・PTA への対応</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・原因究明</li> <li>・再発防止策の検討</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・重症時等の報告</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・担任、顧問の見舞い等、誠意ある対応</li> <li>・発生時の状況等を保護者に説明</li> </ul><br><ul style="list-style-type: none"> <li>・未然防止策の共有</li> <li>・児童生徒への指導</li> </ul>   |  |

## 熱中症を疑う症状がある

- めまい、失神
- 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる
- 全身の倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる
- 足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。立ち上がれない等

## 意識障害の有無

### 意識障害あり (疑いも含む)

- 応答がない
- 言動がおかしい
- ペットボトルの蓋をあけることができない

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今、何している？

### 意識障害なし

- 涼しい場所への避難
- 衣服を緩め安静に

### 水分摂取ができるか

できない

できる

- 水分塩分を補給する  
スポーツドリンクや  
経口補水液

なし

症状の改善の有無

あり

119番通報

同時に

### ○身体冷却等の応急手当

救急車到着まで積極的に冷やす  
効果的な冷却方法

- ①氷水、冷水に首から下をつける
- ②ホースで水をかけ続ける
- ③ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす

病院へ！

経過観察  
当日の運動は控える

#### 4. 教室の温度管理

- ・教室の室温が「18℃以上、28℃以下」になるように、エアコンを活用し、カーテン等で日差しを遮ったり、窓を閉めたりして室温の調整をする。感染症対策として、授業間に換気を行う。

#### 5. こまめな水分補給の指示

- ・水筒は、年間を通して持参可とし、中身は水かお茶とする。特に、夏季は多めに持参するよう周知する。  
※熱中症予防のための飲料(スポーツドリンクなど)や塩分タブレットは保護者の判断で持参させるが、糖分過多等にならないように適切に摂取させるよう指導する。
- ・活動前後、活動中は、水分補給を呼びかけ、のどのかわきがなくてもこまめに水分補給をするように指導する。
- ・運動時や外遊び、外での活動時は、水筒を持参し、必要に応じていつでも水分補給ができるようにする。
- ・運動時以外にも、こまめな水分補給をするように指導する。
- ・登下校時は、①立ち止まって水分をとる。歩きながら水分補給をしない。②水筒を持って走らない。  
③周りをよく見て水分をとる。 など、安全に気を付けて水分補給をするよう指導する。

#### 6. 児童への指導(日常的に繰り返し指導する)

- ・体調管理に気を付け、不調を感じたら、ためらうことなく早めに教職員に申し出るよう指導する。
- ・外に出るときには、必ず帽子を着用させる。(登下校や校外学習時も)
- ・通気性・透湿性の良い服装を選び、衣服の調整をするよう指導する。
- ・登下校中のみ冷却アイテム(クールタオル)、日傘は保護者判断で使用可。安全上、携帯用扇風機は持参しないよう指導する。
- ・マスク着用については、熱中症事故防止に留意し、屋外や運動時、登下校時は、マスクを外すよう指導する。
- ・児童同士でも、水分補給や休憩、体調管理等の声をかけ合うよう指導する。
- ・通学路内のクーリングシェルター(東沢地区では東沢コミュニティセンター)の適切な活用を促す。

#### 7. 学校運営及び教育課程について

- ・各種活動の判断基準や体調不良児童への対応は、「山形市教育委員会 学校における熱中症対策ガイドライン」に則ることとする。
- ・熱中症事故の発生リスクが高い活動の実施時期・活動内容の調整を検討する。
- ・運動会、遠足及び校外学習等の各種行事、指導体制が普段と異なる活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に確認し共通認識を図る。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する。
- ・保護者に対して活動実施判断の基準を含めた熱中症事故防止の取組等について情報提供を行い、必要な連携・理解醸成を図る

#### 8. 熱中症警戒情報(熱中症警戒アラート)及び熱中症特別警戒情報(熱中症特別警戒アラート)について

- ・前日に熱中症警戒アラートまたは熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、保護者に翌日の暑さ対策を連絡する。特に、熱中症特別警戒アラート発表時は、休校を含めた対応を検討する。(管理職)

|      | 熱中症警戒情報  | 熱中症特別警戒情報  |
|------|--|--|
| 一般名称 | 熱中症警戒アラート  | 熱中症特別警戒アラート  |
| 位置づけ | 気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずる恐れがある場合<br>(熱中症の危険性に対する気付きを促す)<br><これまでの発表回数><br>R3 : 613 回、R4:889 回、R5 : 1232 回 | 気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合<br>(全ての人が、自助による個人の予防行動の実践に加えて、共助や公助による予防行動の支援)<br><過去に例のない広域的な危険な暑さを想定>                    |
| 発表基準 | 府県予報区等内の <b>いずれかの</b> 暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数(WBGT)が <b>3.3</b> (予測値、小数点以下四捨五入)に達すると予測される場合                         | 都道府県内において、 <b>全ての</b> 暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が <b>3.5</b> (予測値、小数点以下四捨五入)に達すると予測される場合<br>(上記以外の自然的社会的状況に関する発表基準について、令和6年度以降も引き続き検討) |
| 発表時間 | 前日午後5時頃及び当日午前5時頃   | 前日午後2時頃<br>(前日午前10時頃の予測値で判断)   |
| 表示色  | 紫  | 黒  |

【参考資料】

山形市教育委員会「学校における熱中症対策ガイドライン」