

熱中症対策ガイドライン

北海道上川高等学校

令和6年（2024年）6月

1 熱中症とは

- 熱中症は「暑熱環境にさらされた」状況下での様々な体調不良の総称です。軽症の場合には「立ちくらみ」や「こむら返り」など、重症になると「全身の倦怠感」、「脱力」、「意識障害」などの症状が現れ、最悪の場合には死亡することもあります。
- 熱中症は、暑い時期にだけ発生すると考えられがちですが、スポーツなど、体を動かしている時には体（筋肉）が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高なくても熱中症にかかる危険性があります。

2 学校の管理下における熱中症

- 近年、学校の管理下における熱中症は、小学校・中学校・高等学校等を合わせると毎年5,000件程度発生しています。また熱中症による死亡事故も、年間に0～2名程度と減少傾向にありますが、熱中症に関する正しい知識・対策で、重症化を減らしていく必要があります。
- 学校での熱中症による死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。部活動においては、屋外で行われるスポーツ、また、屋内で行われるスポーツでは、厚手の衣類や防具を着用するスポーツで多く発生する傾向があります。また、学校行事など部活動以外のスポーツでは、長時間にわたって行うスポーツで多く発生する傾向にあります。体育やスポーツ活動によって発生する熱中症は、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度が高い場合には発生することが特徴的です。

3 暑さ指数（WBGT）とは

- 熱中症の危険度を判断する環境条件の指標に暑さ指数（WBGT：Wet Bulb Globe Temperature：湿球黒球温度）があります。
- 暑さ指数（WBGT）は、人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目し、熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用います。
- 暑さ指数（WBGT）は、運動環境や労働環境の指針として有効であると認められ、多くの学校において屋外での体育の授業の実施や休み時間の外遊び、部活動の実施の目安として用いられています。暑さ指数（WBGT）は、温度や湿度などの複数の環境要素を合わせて測定しているため、場所や時間により、値が変動します。活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。

○本校における熱中症対策のポイント○

授業や行事などの活動前に温湿度計を確認し、暑さ指数（WBGT）の値を計測する。

4 本校における暑さ指数（WBGT）に基づく判断や行動の目安

暑さ指数 WBGT	分 類	管 理 職	学校行事等の責任者	担当者 HR担任、教科担任 部活動顧問等
31℃ 以上 危険	ア 屋内外で身体を動かす活動 学校祭、体育祭、校外活動、運動部活動、体育授業等	○原則中止（休止、延期、プログラム変更等を含む）を検討し、指示 ※体育授業は、活動場所及び内容の変更	①生徒等の健康状態の情報収集 ②会場の環境状態の把握 ③行事等の中止について管理職に判断を仰ぐ	
	【危険】運動は原則中止 ※WBGT31以上（気温35℃以上、湿度27℃以上） 特別の場合以外は運動を中止する。			
28～31℃ 嚴重 警戒	イ 屋内の活動 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し、指示 （例）放送等による教室での視聴	①生徒等の健康状態の把握 ②会場の健康状態の把握 ③実施形式の変更もしくは中止について管理職に判断を仰ぐ	①部活動の一端休止を指示 ②生徒等の健康状態の把握 ③会場の環境状態の確認 ④学校行事等の責任者に報告
	【嚴重警戒】激しい運動は中止 ※WBGT28～31（気温28～31℃、湿度24～27℃） 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。			
25～28℃ 警戒	ア 屋内外で身体を動かす活動 イ 屋内の活動	○原則活動時間の短縮等を検討し適宜必要な指示	①生徒等の健康状態の情報収集 ②会場の環境状態の把握 ③活動時間の短縮等について管理職に判断を仰ぐ	①生徒への体調把握・管理を指示 ②生徒等の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認 ④学校行事等の責任者に報告
	【警戒】積極的に休憩 ※WBGT25～28（気温28～31℃、湿度21～28℃） 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			
25℃未満 注意	ア 屋内外で身体を動かす活動 イ 屋内の活動	○状況把握に努め、適宜必要な指示	①暑さにより体調不良の生徒等がいれば、状況を把握 ②会場の環境状態の把握 ③状況を管理職に伝える	①生徒への体調把握・管理を指示 ②生徒等の健康状態の観察 ③会場の環境状態の確認 ④学校行事等の責任者に報告
	【注意】積極的に水分補給 ※WBGT25未満（気温24～28℃、湿度18～21℃） 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。			

※ 内は熱中症予防運動指針を示している

※ 日本スポーツ協会「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020」（環境省）と『熱中症予防のための運動指針』参考

WBGT値早見表 熱中症の危険度をチェック！

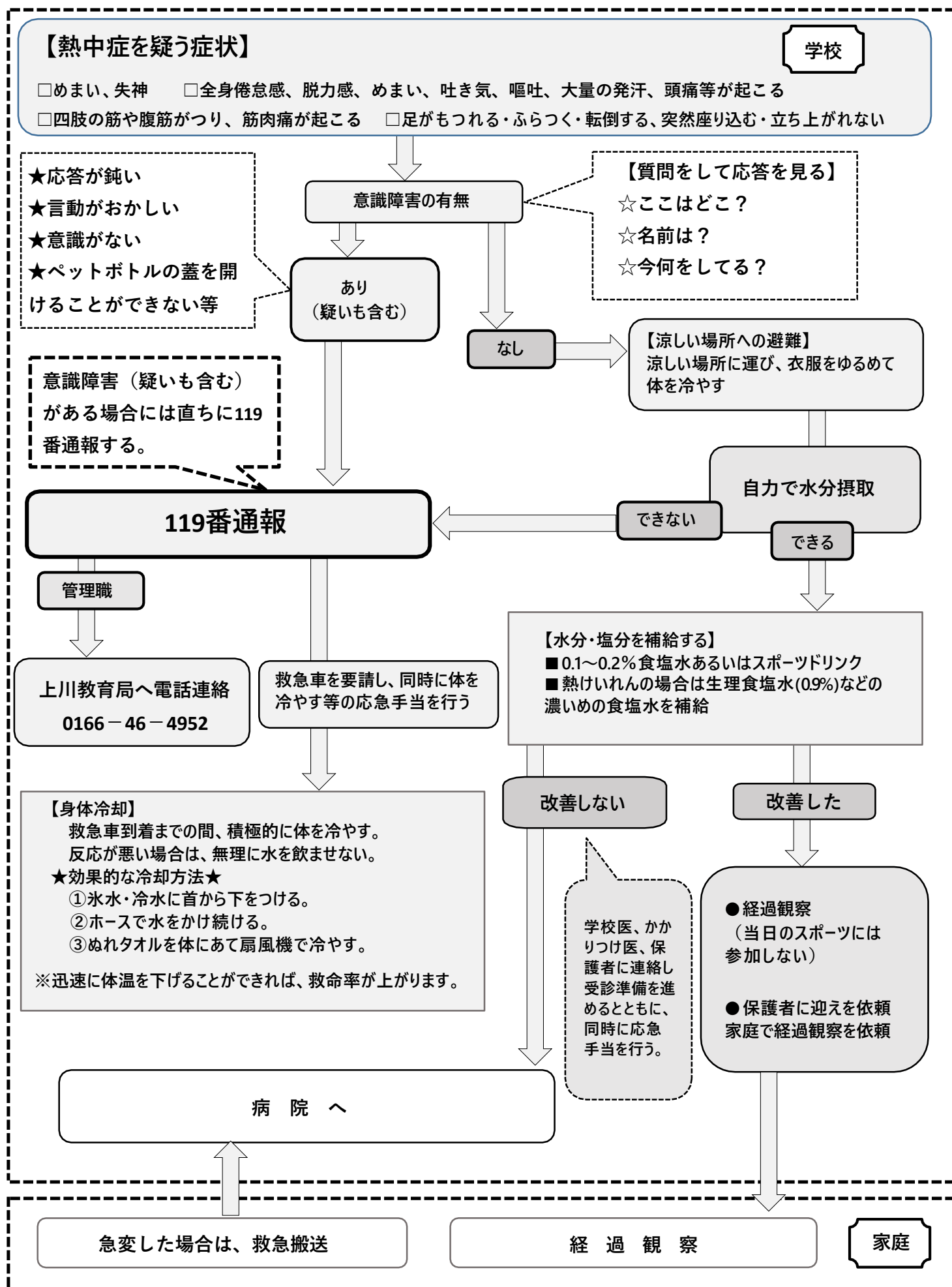
早見表		相対湿度 %																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
乾球温度℃	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	35	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
	30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33
	29	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32
	28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
	27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
	26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
	25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
	24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
	23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
	22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
	21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

【注】 危険、厳重警戒等は、日常生活の上での基準であって、労働（運動）の場における熱中症の予防の基準には当てはまりません。

【WBGT値】

注意 25℃未満	警戒 25℃～28℃	厳重警戒 28℃～31℃	危険 31℃以上
----------	------------	--------------	----------

5 熱中症対応フロー



「熱中症警戒アラート」が発表されたときの対応

「熱中症警戒アラート」とは

環境省が「熱中症予防情報サイト」において、発表対象地域内の暑さ指数（WBGT）算出地点のいずれかで、日最高 暑さ指数（※）を 33 以上と予測した場合に発表

※一日のうちで最も高い暑さ指数

参考：「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省）

◎「熱中症警戒アラート」が発表されたときには、暑さ指数、児童生徒や地域の状況、学校の環境等を勘案し、**臨時休業の実施を検討**します。

- 環境省の「熱中症予防情報サイト」により、自校の所在地又は近隣の地域における暑さ指数報を確認する。
- 登下校時の安全が確保でき、空調設備が整備されているなど、暑熱環境の危険性を低くできる場合には、必ずしも臨時休業とする必要はなく、状況に応じて判断する。

【根拠規定】

- 北海道立学校管理規則（昭和 32 年教育委員会規則第 1 号）抄）
（臨時休業）

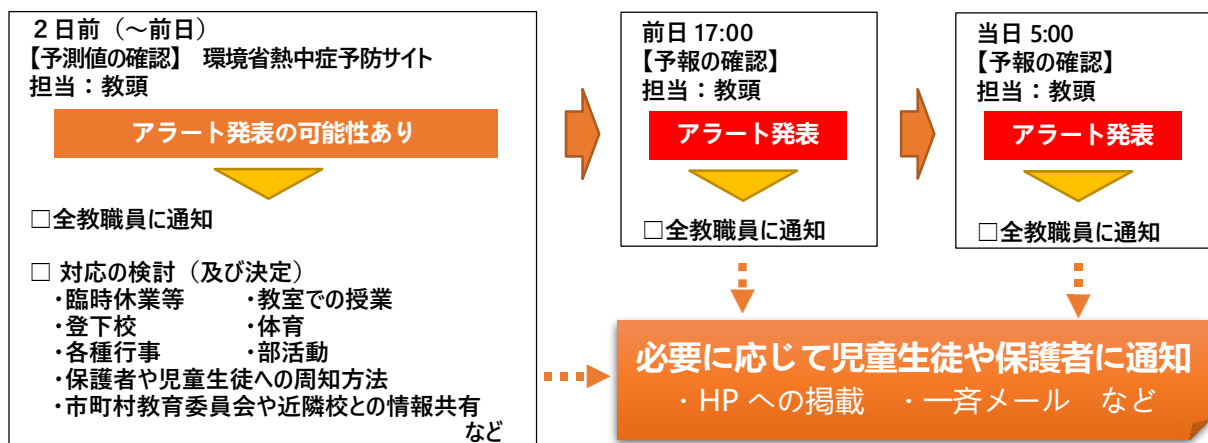
第 27 条 校長は、次の各号のいずれかに該当するときは、臨時に授業を行わないことができる。

- (1) 学校所在地又は大半の幼児、児童若しくは生徒が居住している地域に、気象等に関する特別警報が発表されたとき等、非常変災その他急迫の事情があるとき。
- (2) その他校務の運営上やむを得ないと校長が認めるとき。

（臨時休業の報告）

第 28 条 校長は、前条の規定により臨時に授業を行わなかったときは、速やかに教育長に報告しなければならない。

上川高校における対応（予定）



◎「熱中症警戒アラート」が発表されていない場合であっても、一定の時間間隔で暑さ指数（WBGT）を測定・記録（活動場所で測定）するなどしながら、児童生徒の状況等に応じて日常生活や運動の実施の可否を判断するとともに、下校時間の繰り上げ等の措置を検討します。

（例）毎朝 7：00 に暑さ指数を計測・記録し、以降は 1 時間ごとに計測・記録を行う。