

北九州市  
学校における熱中症対策ガイドライン

北九州市教育委員会  
令和8年4月（一部改定）

## はじめに

熱中症は、かつては主に炭坑、製鉄所などの労働現場における問題でしたが、近年では、都市部を中心として、気温が30℃を超える状況の長時間化や範囲の拡大、熱帯夜の出現日数の増加といった高温化の傾向が見られます。これに伴い、一般市民が高温にさらされる延べ時間数が増加し、日常生活環境における熱中症が大きな社会問題となっています。

近年、学校における熱中症事故は、毎年約3,000件程度発生しており（独立行政法人日本スポーツ振興センターによる災害共済給付制度に基づく医療費支給件数）、気候変動の影響を踏まえると、熱中症による死亡者が1,500人を超えた平成22年や平成30年の夏のような、いわゆる災害級の暑さが、今後も発生することが懸念されています。

こうした状況を受け、環境省と気象庁は、平成30年夏の記録的高温などによる近年の熱中症の発生状況を踏まえ、有識者による「熱中症予防対策に資する効果的な情報発信に関する検討会」を開催し、国民の行動変容につながる情報発信の在り方について検討を行ってきました。その結果を踏まえ、暑さへの「気づき」を促す情報として、「熱中症警戒アラート」が創設され、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表されることとなりました。令和2年度には関東甲信地方で試行され、令和3年4月からは全国的な運用が開始されています。

文部科学省においても、例年、教育委員会等を通じて、全国の国公私立の小学校、中学校、高等学校等に対し、熱中症事故の防止に関する通知等を発出し、児童生徒等の健康管理に向けた注意喚起を行うなど、学校における熱中症対策の推進が図られています。さらに、令和3年5月には、環境省及び文部科学省から「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」が示され、学校設置者によるガイドラインの作成が求められました。

こうした状況を踏まえ、北九州市教育委員会では、令和3年に、児童生徒の熱中症事故の防止に関する通知を発出して注意喚起を行うとともに、学校危機管理マニュアルに熱中症対策に関するマニュアル（様式16）を位置付け、各学校において熱中症対策を実施してきました。

さらに、令和5年4月には、「北九州市学校における熱中症対策ガイドライン」を策定し、運用を開始しました。あわせて、全ての北九州市立学校に対し、内容の周知徹底を図るとともに、環境省が示す暑さ指数（WBGT）の実測値31以上での活動中止について、学校現場における理解の促進と定着を図ってきました。こうした取組が各学校に十分浸透し、あわせて暑さ指数（WBGT）計の整備が全校で進むまでの間、児童生徒の命の安全を最優先に確保する観点から、観測地点（八幡）における暑さ指数（WBGT）の予測値が33以上の場合には、北九州市立学校において全市一斉に屋外活動等を中止する、市独自の活動判断基準を設けてきました。

令和7年10月に、全ての北九州市立学校を対象として、暑さ指数（WBGT）の実測値を活用した判断の定着状況や、実測値31以上での活動中止の実施状況、ならびに暑さ指数（WBGT）計の整備状況について調査を行い、ガイドラインに基づく運用がなされていることを確認しました。

その結果を踏まえ、令和8年4月一部改定においては、環境省が示す判断基準に基づき、実測値を基本とした運用としています。

一方で、依然として熱中症の発生が見られる状況にあることから、各学校において基準に基づく判断と対応が確実に実施されるよう、対策の実効性を高めていく必要があります。

このため、本ガイドラインは、今後の熱中症への対応をよりの確かつ円滑に推進し、児童生徒の命の安全を最優先に確保するための基本的な考え方と対応を示すものです。

## 目次

1章	本ガイドラインの位置づけと活用方法	P3
2章	熱中症について	P3～P5
2-1	熱中症とは	P3
2-2	学校の管理下における熱中症について	P4
2-3	熱中症の症状及び重症度分類	P4
3章	熱中症の予防策について	P5～P6
4章	暑さ指数（WBGT）について	P7～P8
4-1	暑さ指数（WBGT）とは	P7
4-2	暑さ指数（WBGT）計	P7
5章	暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の判断基準	P8
6章	熱中症警戒アラートについて	P9
6-1	熱中症警戒アラートとは	P9
6-2	熱中症特別警戒アラートとは	P9
6-3	熱中症警戒アラート等メール配信とは	P9
7章	熱中症予防に向けた対応	P10
7-1	事前の対応	P10
7-2	活動前・活動中の対応	P10
7-3	活動後の対応	P10
8章	学校における熱中症事故防止対策	P11～P12
8-1	体育、スポーツ活動時の対策	P11
①	暑さ指数（WBGT）の測定と記録	P11
②	クーリングルームとして利用できる環境整備	P11
③	プール学習での熱中症対策	P11
8-2	部活動での対策	P12
8-3	体育、スポーツ活動以外の対策	P12
8-4	週休日、休日、学校休業日の対応	P12
9章	熱中症発生時の対応	P13～P15
9-1	熱中症発生時の役割分担	P13
9-2	熱中症発生時の校内連絡体制	P14
9-3	事故後の対応	P15
10章	熱中症による事故事例	P15～P16
11章	熱中症予防情報サイトの紹介	P16～P18
11-1	環境省	P16
11-2	文部科学省	P16. 17
11-3	厚生労働省	P17
11-4	スポーツ庁、日本スポーツ振興センター	P17. 18

# 1章 本ガイドラインの位置づけと活用方法について

本ガイドラインは、熱中症対策に係る学校向けのガイドラインの作成・改訂に資するよう、環境省・文部科学省が共同で作成した「学校における熱中症対策ガイドラインの手引き」を基準に北九州市教育委員会が作成しました。

本ガイドラインの内容を参考に、北九州市立学校における熱中症対策や、各学校における危機管理マニュアルの見直し・改善を行い、熱中症対策に係る最新の情報や優良事例を掲載している内容を踏まえています。

各学校においては、今後の熱中症への対応をよりの確かつ円滑に推進し、児童生徒の命の安全を最優先に確保するための基本的な考え方を中心に参考としてください。

## 2章 熱中症について

### 2-1 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）が熱を発生するため、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、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。（図 2-1）

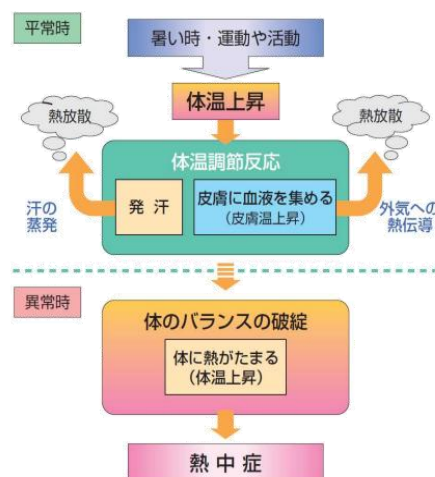


図 2-1 熱中症の起こり方（環境省<sup>1)</sup>）

※文部科学省「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」令和6年4月更新より

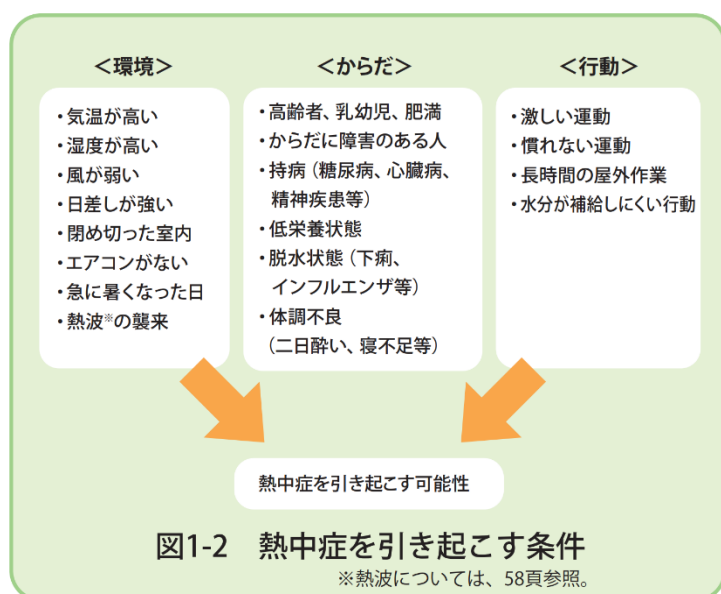


図1-2 熱中症を引き起こす条件

※熱波については、58頁参照。

熱中症の発症には、**環境**（気温、湿度、輻射熱、気流等）及び**体**（体調、年齢、暑熱順化の程度等）と**行動**（活動強度、持続時間、水分補給等）の条件が複雑に関係しています。

※1 環境省『熱中症環境保健マニュアル 2022』

## 2-2 学校の管理下における熱中症について

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。

## 2-3 熱中症の症状及び重症度分類

熱中症は、「暑熱環境にさらされた」状況下での体調不良です。

軽症では、「立ちくらみ」や「筋肉のこむら返り」などを生じますが、意識ははっきりしています。

中等症では、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢等の症状が見られます。このような症状が現れた場合には、直ちに医療機関へ搬送する必要があります。

重症では、高体温に加え意識障害がみられます。けいれん、肝障害や腎障害も合併し、最悪の場合には死亡する場合があります。

熱中症の症状には、典型的な症状が存在しません。さまざまな症状が現れますので、それぞれに病名がつけられています。暑さの中において具体が悪くなった場合には、まず、熱中症を疑い、応急処置あるいは医療機関へ搬送するなどの措置を講じるようにします。

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類
軽症 ← (応急処置と見守り) ←	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、意識障害を認めない (JCS=0)		通常は現場で対応可能→冷所での安静、体表冷却。経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神
中等症 ← (医療機関へ) ←	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下 (JCS ≤ 1)		医療機関での診察が必要→体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときは点滴にて)	熱疲労
重症 ← (入院加療) ←	下記の3つのうちいずれかを含む ・(C)中枢神経症状(意識障害 JCS ≥ 2、小脳症状、痙攣発作) ・(H/K)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) ・(D)血液凝固異常(急性期DIC診断基準にてDICと診断)→Ⅲ度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要→体温管理(体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加)、呼吸・循環管理、DIC治療	熱射病

軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK

中等症の症状が出現したり、1度に改善がみられない場合、すぐに病院へ搬送する(周囲の人が判断)

重症か否かは救急隊員や、病院到着後の診察・検査により診断される

日本救急医学会熱中症分類2015(熱中症診療ガイドライン 2015より) ←

○ 熱けいれん（軽症）

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

⇒ 経口補水液、スポーツ飲料などの補給や病院などでの点滴により通常は回復する。

○ 熱失神（軽症）

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識障害）などの症状がみられる。

⇒ 足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

○ 熱疲労（中等症）

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気 嘔吐、頭痛などの症状が起こる。頻脈、顔面蒼白となる。体温の上昇は顕著ではない。

⇒ 経口補水液、スポーツ飲料などの補給により通常は回復する。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要である。

○ 熱射病（重症）

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝臓、腎臓、心臓、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。

⇒ 救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

※ 応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がある場合には、重症の熱射病を疑って対処をする。

※ 実際は上記の病型に明確に分かれているわけではなく、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇などがさまざまな程度に組み合わさっていると考えられる。

※ 救急処置は病型によって判断するよりも、重症度に応じて対処する。

特に、熱疲労（中等症）・熱射病（重症）が疑われるときは、迅速に対応する必要がある。

### 3章 熱中症の予防策について

熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかいた際、体内の水分や塩分（ナトリウム等）の減少や血液の流れが滞ることのほか体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称であり、死に至る可能性のある病態であります。適切な予防や対処が実施されれば、死亡や重症化を防ぐことができます。

日常生活における予防は、体温の上昇と脱水を抑えることが基本です。そのため、まず大切なのは、暑い環境下に長時間いることを避けることです。前述したように、学校生活の中では体育・スポーツ活動において熱中症を発症することが多く、スポーツなどの体を動かす状況では、それほど気温の高くな

い環境下でも熱中症を引き起こすことがあります。

暑くないから大丈夫と思うのではなく、活動中の児童や生徒の状態をよく観察して、異常がないかを確認することが大切です。『熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症（日本スポーツ振興センター）』では、体育・スポーツ活動における熱中症予防原則として、以下の5つを挙げています。

#### <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、水分補給を行うこと
2. 暑さに徐々に慣らしていくこと
3. 個人の条件に考慮すること
4. 服装に気を付けること
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

#### 1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にるようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。暑さ指数（WBGT）等により環境温度の測定を行い、P.8の「暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の判断基準」を参考に運動を行う。汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるかがわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行うのがよい。激しい運動では休憩は30分に1回はとることが望ましい。

#### 2. 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないため、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要がある。週間予報等の気象情報を活用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大事である。

#### 3. 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の子供、体力の低い子供、暑さに慣れていない子供は運動を軽減する。特に肥満傾向の子供は熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要がある。また、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い子供は暑い中で無理に運動をしない、させない。

#### 4. 服に気を付けること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにする。

#### 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

高体温や意識障害など重症の症状が見られる場合はただちに、嘔吐などの中等症の場合も躊躇することなく、救急搬送を行うなどの対策をとるとともに、必要な措置をできるだけ早く行う。

## 4章 暑さ指数（WBGT）について

### 4-1 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、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、下記に示すような暑さ指数（WBGT）計で測定します。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。

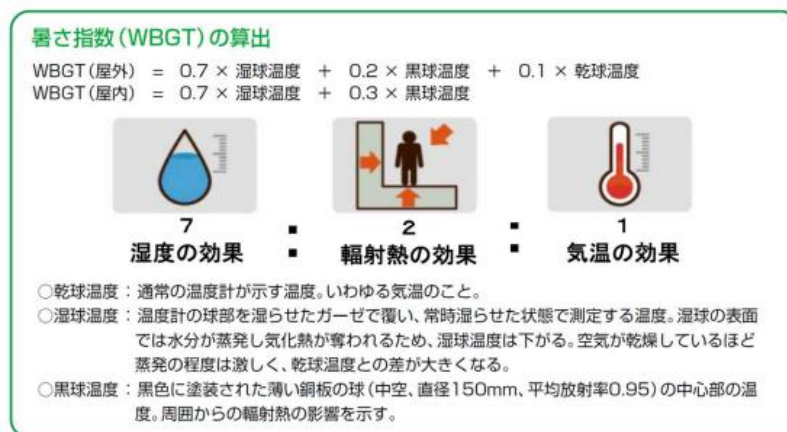


図 3-1 暑さ指数（WBGT）の算出方法（出典：環境省<sup>14</sup>）

### 4-2 暑さ指数（WBGT）計

暑さ指数（WBGT）は熱ストレスの評価指標として ISO7243 で国際的に規格化されており、図 3-2（下）に示す計測装置で測定します。この測定方法では、乾湿球温度計は自然気流にさらし、乾球温度計は日射の影響を受けないよう、日射を遮るカバーを付けます。また、湿球温度の測定のため、水の取り扱いです。より簡単に暑さ指数（WBGT）を測定できるように、電子式の装置が市販されています。図 3-2（下）のように固定設置して、周囲から見えるように暑さ指数（WBGT）を表示、データ取得をするものや、図 3-3 のように個人が持ち歩いて周辺のごく近い場所の暑さ指数（WBGT）を測定できる小型のものがあります。

様々な種類がありますが、設置する高さは、1.1m～1.5mが望ましいです。



図 3-2 暑さ指数（WBGT）測定装置 左は基本型、右は電子式のもの（出典：環境省<sup>19</sup>）



図 3-3 携帯型（ハンディタイプ）の電子式暑さ指数（WBGT）計

## 5章 暑さ指数（WBGT）に応じた運動や各種行事の判断基準

※ 必ず活動場所の暑さ指数を測定して判断する。【実測値】

暑さ指数(°C) (WBGT)	暑さ指数に応じた学校の対応
31以上	<b>危険（活動を原則中止）</b> 原則、屋内外での活動・運動を中止する。 (大会等、主催者の管理・判断のもと行われる活動を除く。)
28～31	<b>嚴重警戒（激しい運動は中止）</b> 熱中症の危険性が高い。 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分おきに日陰で休憩を取り水分・塩分補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止する。
25～28	<b>警戒（積極的に休憩）</b> 熱中症の危険が増す。積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動時は日陰で30分おきに休憩を取る。
21～25	<b>注意（積極的に水分補給）</b> 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休憩し、水分・塩分を補給する。
21以下	<b>ほぼ安全（適宜水分補給）</b> 通常は熱中症の危険は小さい。適宜水分・塩分の補給は必要。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。

※暑さ指数に応じた活動の目安（「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（令和3年5月）」より）

※日本スポーツ協会「熱中症予防のための運動指針」等を基に作成

- ※ 必ず活動場所の暑さ指数を計測し「日付」「測定時刻」「測定値」「記録者」を記録し、1年間保管する。
- ※ 活動場所から近い教室や保健室の空調を入れ、「クーリングルーム」を設置すること。  
<詳細は、8章を参考にすること>

- ◆ 以下の条件になった場合、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあるため、自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守るための行動をする。

<b>予測値</b> <b>35以上</b>	熱中症特別警戒アラート発令（都道府県内の全ての観測地点で35以上の場合） 活動・イベント中止、外出避ける
---------------------------	---

## 6章 熱中症警戒アラートについて

### 6-1 熱中症警戒アラートとは

環境省から、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すものとして、府県予報区等内において、いずれかの暑さ指数情報提供地点における、翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表します。

脱水状態にある人、高齢者、乳幼児、からだに障害のある人、肥満の人、過度の衣服を着ている人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人などが、熱中症にかかりやすい「熱中症弱者」であり、更なる注意が必要です。

### 6-2 熱中症特別警戒アラートとは

環境省から、都道府県内において、全ての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35（予測値）に達する場合等に発表します。

### 6-3 熱中症警戒アラート等メール配信サービスとは

「熱中症警戒アラート等 メール配信サービス」は、環境省が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートを、バイザー（株）が運営する一斉情報配信システム「すぐメールPlus+」により、メールで配信するサービスです。

受信したい発表区域を選択して、いくつでも登録できます。

1日2回、登録した区域で熱中症警戒アラートが発表されたとき、また1日1回、全国いずれかの都道府県で熱中症特別警戒情報が発表されたとき、速やかにメールでお知らせします。

○ 暑さ指数（WBGT）予測情報収集サイト  
・ 環境省熱中症予防情報サイト  
URL: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



<参考>



リンク: 環境省熱中症予防情報サイト グラフー今日 八幡 (福岡) (env.go.jp)

★メール配信サービスや環境省 LINE 公式アカウントへの登録を推奨



環境省が夏季の熱中症の危険性が高まる時期に毎日発表する、「最高暑さ指数(WBGT)の予測値」を参考に判断する。最高暑さ指数(WBGT)予測値は、環境省が暑さ指数計を設置している福岡県内の12箇所ごとに、それぞれの観測点の予測値が発表され、北九州市においては「八幡」が観測点となっている。

## 7章 熱中症予防に向けた対応

### 7-1 事前の対応

熱中症事故を防ぐためには、**全職員が連携して取り組む体制の構築や共通理解を図る職員研修の実施**、管理職のマネジメントが重要である。また、児童生徒が自ら熱中症を防ぐための行動をとることができるよう、集団における環境や文化、雰囲気醸成するよう努めなければならない。

事前の対応	担当
熱中症予防について、全教職員で共通理解を図るため研修を行う。	安全担当・保健主事等
児童生徒が自ら熱中症の危険を予測し、水分補給や休憩など安全確保の行動を、自分の意志でとることができるように指導する。	学級担任 養護教諭
<b>児童生徒が、気兼ねなく体調不良を言い出せる、適切に休憩をとれる、互いに体調を気遣える、環境・文化を醸成する。</b>	全教職員
天気や気温の変化、暑さ指数の予測など、熱中症予防に係る情報収集の手段（テレビ・インターネット等）及び全教職員への伝達方法を整備する。	管理職
暑さ指数（WBGT）の測定場所、測定タイミング、記録を全職員で連携して行う体制を整備し、教職員や児童生徒への伝達体制を整備する。	管理職 養護教諭
ガイドライン等で示された、暑さ指数の判断基準に基づき、運動や各種行事の内容変更や中止・延期を判断する。	管理職

### 7-2 活動前・活動中の対応

熱中症は未然に防ぐことができるということを念頭に、活動前に体調の確認や飲料の準備、適切な服装が整っているか等、教職員が口頭や目視で確認することが求められる。また活動中も、適切な休憩や水分補給が行っているか、体調に異変を感じている人がいないか等、目配り・気配りを行うよう気をつける。

	活動前・活動中に教職員が行うべきこと
活動前	<b>活動する場所で暑さ指数を測定、記録し、活動の可否や活動内容について判断する。</b>
	朝食や昼食など、食事をしっかりとれているか確認する。
	熱中症の症状に限らず、頭痛や腹痛など、体調の不調を感じている人はいないか確認する。特に、運動を伴う活動や屋外での活動を行うにあたって、自分で自分の飲み物を準備できているか確認する。
	当日の天候や気温、活動内容に適した服装ができていないか確認する。
活動中	<b>適度なタイミングで休憩がとれているか、水分補給を行っているか確認する。</b> 活動の合間や休憩中に準備や自主練習等を行う者に対して、休憩や水分補給を行うよう積極的に促す。特に、低年齢児童においては、教師が水分補給しているか目視で確認すること。
	活動中に身体の不調を感じていないか口頭で確認するとともに、普段と様子が違う人がいないか目を配っておく。
	気温や湿度の上昇、天候の変化を感じた場合は、暑さ指数を改めて測定し確認する。暑さ指数が高まっている場合は、迷わず活動を中止、または活動内容を変更する。
	活動による体温の上昇や気温の変化など、状況に応じて適した服装をしているか確認する。適していない服装である場合は活動・運動をさせない選択をする。

### 7-3 活動後の対応

活動中に問題はなかったとしても、活動終了後や帰宅途中等に熱中症を発症する可能性が十分にある。そのことを踏まえ、活動後も体調を確認し、水分補給等を行うよう積極的に働きかける。

体調確認	熱中症の症状に限らず、頭痛や腹痛など、体調の不調を感じている人はいないか確認する。熱中症の症状が疑われる場合は、養護教諭等の協力を得て、適切な初期対応を行う。中等症以上の症状が見受けられる場合は、速やかに救急要請を行って病院を受診する。
水分補給 (塩分補給)	活動終了後、水分補給を十分に行ったか確認する。また、その後の活動や帰宅途中等にも水分補給を行えるほどの飲み物が残っているかも確認する。(可能ならば塩分補給も行う)

## 8章 学校における熱中症事故防止対策

### 8-1 体育、スポーツ活動時の対策

#### ① 暑さ指数（WBGT）の測定と記録

グラウンドや体育館における授業・活動の実施に当たっては、**活動前に当該活動場所において暑さ指数(WBGT)を測定し、記録を残した上で、活動の可否等を判断します。**

暑さ指数（WBGT）は、測定場所や測定する時間帯によって異なることから、授業開始後に測定が疎かになることのないよう、測定者や測定方法等をあらかじめ定めておくことが重要です。

また、熱中症警戒アラート発表時には、測定及び記録の頻度を高め、暑さ指数（WBGT）の変化に十分留意します。なお、**測定記録については、1年間保管**してください。

#### ② クーリングルームとして利用できる環境整備

活動中又は活動後に、速やかに体温を下げるができるよう、**児童生徒が利用できる教室や保健室等をあらかじめ定め、空調設備を適切に稼働させるなど、クーリングルームとして活用できる環境を整えます。**

#### ③ プール学習での熱中症対策

プールでの活動では、プールサイドが高温になりがちなことや水中においても発汗・脱水があることに留意し、他の体育活動時と同様に熱中症予防の観点をもった対応が求められます。

（具体的な対策は、「学校屋外プールにおける熱中症対策」（2018）（図 5-2）を参照）



図 5-2 屋外プールでの熱中症対策例

## 8-2 部活動での対策

グラウンド・体育館など、活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、対応を判断することは、体育の授業と同様です。部活動は体育よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着になれないこと等、よりきめ細かな配慮が必要となります。各競技の中央団体でも熱中症対策のガイドラインを公開しています。これらの情報を踏まえ、各校・各競技の実情に応じた部活動時の熱中症対策を進めましょう。

## 8-3 体育、スポーツ活動以外の対策

### ① 各種行事での対策

運動会、遠足及び校外学習等の各種行事を実施する場合には、計画段階、前日までにを行うこと、及び当日に行うことに分けて対策を講じることで、計画的に安全管理を行うことができます。特に、前日に発表される熱中症警戒アラートを参考に、安心して行事を実施できる準備を心がけましょう。

### ② 教室内の授業

学校環境衛生基準においては、教室等の温度は28℃以下であることが望ましいとされています。温熱環境は温度、相対湿度、気流等によって影響を受けるため、温度のみでなく、その他の環境条件や児童生徒等の健康状態も考慮した上で総合的な対応が求められます。空調設備が設置された教室では、空調設備を利用して教室内の温度を適切に管理します。また、空調設備が設置されていない教室では、換気や扇風機等の使用を行った上で、適宜水分補給を行うよう指導することが大切です。

### ③ 登下校時

基本的な熱中症の予防策（第3章「熱中症の予防策について」の参照）を踏まえ、児童生徒等に涼しい服装や帽子の着用、適切な水分補給について指導します。また、保護者に対しても熱中症対策の案内を送付するなど注意喚起を行います。

## 8-4 週休日、休日、学校休業日の対応

週休日等の部活動及び各種行事（PTA活動等）における熱中症対策も基本的には、授業日と同様に暑さ指数（WBGT）に応じた対策となります。ただし、真夏には暑い日中は避け朝夕の時間帯に練習時間を移すあるいは日中は強度の高い運動を避けるなど、計画段階から暑さを考慮することが必要です。また、週休日は教職員が限定されることから、熱中症警戒アラート等の情報収集、伝達及び対応判断の手順を事前に整えておきましょう。

## 9章 熱中症発生時の対応

### 9-1 熱中症発生時の役割分担

対応の流れ	管理職	教職員	児童生徒
<p>&lt;発生時の危機管理&gt;</p> <p>1 児童生徒の救護 状況確認、安全確保</p> <p>2 危機管理体制の構築</p> <p>3 関係者への対応</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・状況把握</li> <li>・救急体制の指示（救急車要請等）</li> <li>・事故発生時の状況、対応等、記録する者への指示</li> <li>・救急搬送の場合は教育委員会生徒指導課、学校保健課に第一報、以後、必要があれば状況報告し、助言を得る</li> <li>・必要に応じて学校医へ連絡し指導を受ける</li> <li>・被害児童生徒の保護者に容態、状況、搬送先、学校の対応について連絡</li> <li>・他の教職員への状況説明（臨時職員会議の開催等）</li> <li>・必要に応じて、児童生徒保護者へ対応策について説明（文書配布又は説明会等）、理解と協力依頼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の程度を確認し、涼しい場所へ移動し、応急処置（身体冷却）</li> <li>・養護教諭等へ連絡、複数体制を取る</li> <li>・管理職に事故発生の報告</li> <li>・救急車対応が必要な場合は直ちに手配</li> <li>・救急車を手配した場合は養護教諭や発見職員等が同乗</li> <li>・病院に同行し、事故の発生状況や応急手当等について医師に説明</li> <li>・状況を管理職へ報告</li> <li>・被害児童生徒の保護者への連絡</li> <li>・他の児童生徒の健康観察</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>熱中症予防の取組例</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷たい飲み物を準備させ、教師が授業中でも水分補給の指示を出す。</li> <li>・帽子などの道具の活用を促す。</li> <li>・直射日光を避ける。</li> <li>・直射日光を緊急的に避けられるようタープや簡易テントなどを設置する。</li> <li>・暑さ指数（WBGT）計を配布し、指数に応じた判断基準をもとに活動する。</li> <li>・運動中は原則マスクを外す。</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教職員の指示に従う</li> </ul>
<p>&lt;事後の危機管理&gt;</p> <p>4 被害児童生徒保護者への対応</p> <p>5 再発防止への取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・管理職が教職員を代表して、児童生徒、保護者に誠意ある対応</li> <li>・災害共済給付の手続き</li> <li>・PTA等への説明等</li> <li>・発生原因を究明し、再発防止への取組</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・担任、顧問等が家庭を見舞う等、児童生徒、保護者に誠意ある対応</li> <li>・発生時の状況と災害共済給付金の手続き等について保護者に説明する</li> <li>・未然防止について児童生徒への指導</li> </ul>	



熱中症を疑う症状  
 ○めまい・失神  
 ○四肢の筋や腹筋のつり、筋肉痛  
 ○全身倦怠感、脱力感、吐き気、嘔吐、頭痛  
 ○足のもつれ、ふらつき、転倒、

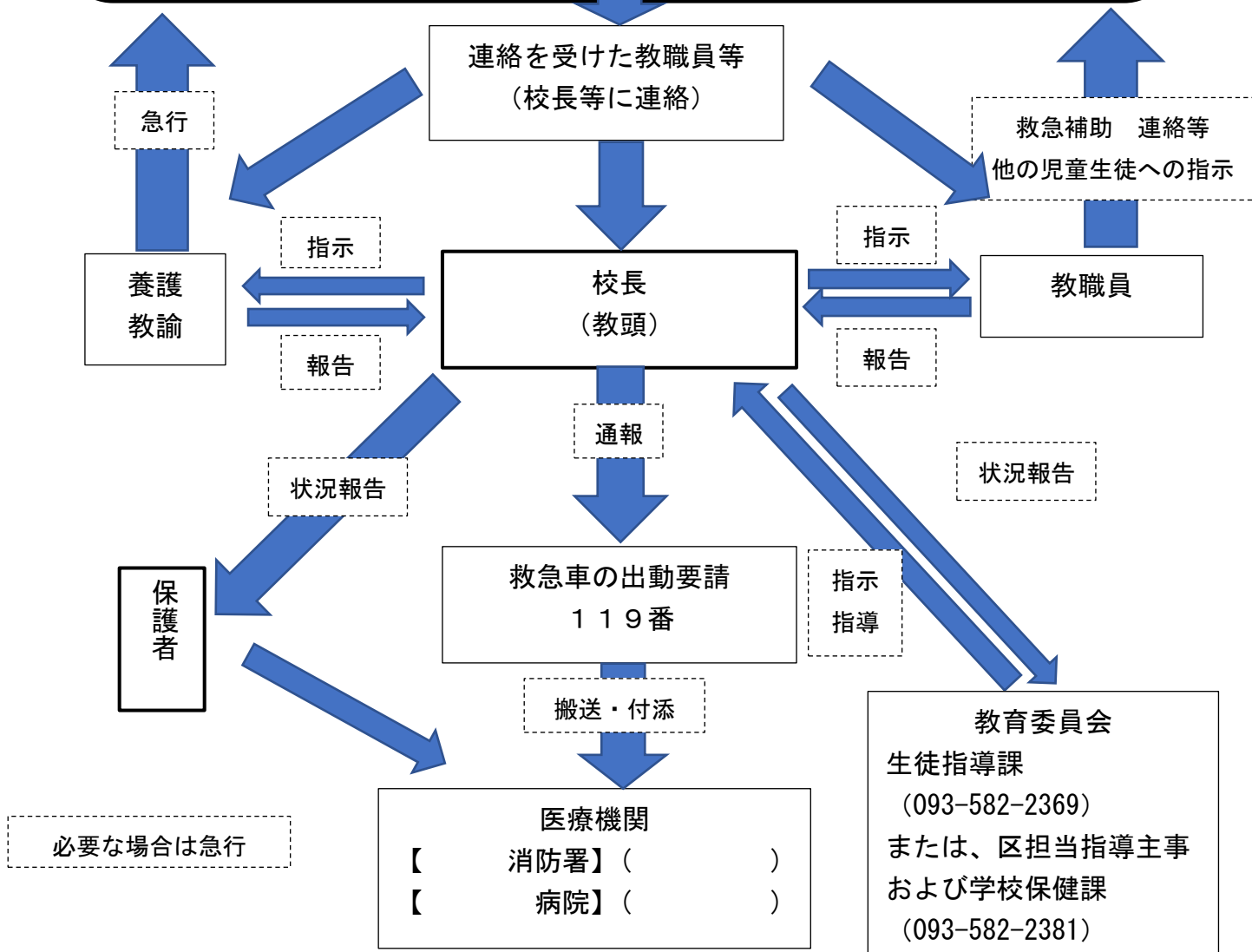
**【活動の前に】**  
 ・前日の睡眠時間・朝食の有無・事前の水分補給  
 ・活動に慣れるための準備（準備運動など）  
 ※ 熱中症は予防できる。事前の健康観察が大切！！

**熱中症発生**

発見者



・他の職員への協力要請や児童生徒への指示  
 ・熱中症の症状の確認（質問して応答をみる。）  
 ※応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない、水分摂取ができない等→119番通報を依頼  
 ・応急処置（身体冷却）（首・わきの下・大腿部など大きな血管のある箇所）  
 ・養護教諭等、他の職員が来るまでは、そばを離れない



### 9-3 事故後の対応

学校の管理下における事故等について、学校及び学校の設置者は発生原因の究明やそれまでの安全対策を検証し、再発防止策を策定し実施すること、被害児童生徒等への心のケアや、被害児童生徒等の保護者への十分な説明と継続的な支援が求められます。したがって、熱中症発生後の対応として、以下の項目等に関する行動指針を予め設定しておきましょう。

#### 【事故発生後の対応事項例】

- ・引渡しと待機・・・・・・・・・・・・・・・・ 児童生徒等の保護者への引渡し、病院への搬送、引渡しまでの待機の判断や方法等
- ・心のケア・・・・・・・・・・・・・・・・ 心の健康状態の把握方法、支援体制等
- ・調査・検証・報告・再発防止等・・・・ 情報の整理と保護者等への説明や対応、調査結果の公表等  
熱中症発生後の行動指針の設定については、「学校事故対応に関する指針」（文部科学省、平成28年3月）を参考としましょう。

## 10章 熱中症による事故事例

### 10-1 事故事例からの教訓

#### 【学校で起きた熱中症による死亡事故事例①】

##### **教訓①：熱中症を引き起こす3要因（環境・からだ・行動）が関わりあうと熱中症は起こる！**

事故要因：気温 32℃、湿度 61%（環境）肥満傾向（からだ）、練習試合にフル出場（アメリカンフットボール）（行動）

##### 【事例① アメリカンフットボール部での部活動中に起きた事故】

8月、高校3年生の男子がアメリカンフットボール部の部活動で9:30、練習試合にフル出場し、11:20、第4クォーター終了直前にベンチで倒れ、意識なし。2日後に死亡した。気温 32℃、湿度 61%であり、被害者本人は身長 170 cm、体重 113 kg、肥満度 77%であった。

##### **教訓②：それほど暑くなくても、2要因（からだ、行動）のみで熱中症は起こる！**

事故要因：肥満傾向、暑熱順化（からだ）、ランニング（行動）

##### 【事例② 野球部での部活動中に起きた事故】

6月、高校2年生の男子が野球部での部活動でグラウンド石拾い、ランニング（200m×10周）、体操・ストレッチ、100m ダッシュ 25本×2を行っていたところ、運動開始から約2時間後に熱中症になり死亡した。当日は気温 24.4℃、湿度 52%であり、被害者本人は肥満傾向であった。

##### **教訓③：それほど気温が高なくても湿度が高い日は注意！**

事故要因：湿度が高い（環境）、登山（行動）

##### 【事例③ 宿泊学習で起きた事故】

7月、中学2年生の男子が宿泊学習で登山中に熱中症になり、死亡した。当日は気温 27.2℃、湿度 70%であった。（事故現場近隣の気象庁データによる）

#### 教訓④：屋内であっても熱中症は起こる！

事故要因：気温 30℃以上（環境）、暑熱順化（からだ）、剣道部の練習（行動）

【事例④ 剣道部での部活動中に起きた事故】

8月上旬、高等学校3年男子が**期末試験明けの剣道部活動時**、当日は晴天で**日中30℃を越す気温**であった。10時半から18時頃まで練習していた。その後、けいこや大会について、顧問教師から話があった後、19時から練習を再開した。突然具合が悪そうに道場の隅にうずくまった。横になって休むように指示をした。練習終了後、意識等に異常が見られたため、学校の公用車で病院に搬送したが当日に死亡した。

【学校で起きた熱中症による死亡事件事例②】

#### 教訓⑤：普段運動をしない児童生徒等も参加する体育授業では、暑さ指数（WBGT）が高い日は活動内容の変更を検討する！

事故要因：気温 32.5℃、湿度 47%、暑さ指数（WBGT）27（環境）、ジョギング・サッカーの5分ゲーム2試合（行動）

【事例⑤ 体育の授業中に起きた事故】

7月、高校3年生の男子が体育の授業で**ジョギング**、準備運動、補強運動後に**サッカーの5分ゲーム2試合**をしていたところ、動開始から約30分後に熱中症になり、死亡した。当日は気温 32.5℃、湿度 47%、**暑さ指数（WBGT）27**であった。

#### 教訓⑥：激しい運動ではなくても、暑さ指数が高い日、特に小学校低学年では注意！

事故要因：暑さ指数（WBGT）32で「危険」（環境）、小学校低学年（からだ）

【事例⑥ 校外学習で起きた事故】

7月、**小学校1年生**の男子が学校から**約1km離れた公園**での校外学習後に教室で様子が急変し、意識不明になり、救急搬送される事故が発生した。当該生徒は搬送先の病院において死亡した。

\*午前10時の状況：気温 32.9℃、**暑さ指数（WBGT）32で「危険」**

## 1 1 章 熱中症予防情報サイトの紹介

### 1 1 - 1 環境省

- 熱中症環境保健マニュアル 2022  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)
- 熱中症環境保健マニュアル 2022年3月改訂  
<https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/envman/3-1.pdf>
- 環境省、「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン 2020」  
[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_gline.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)
- 環境省、「屋外日向の暑さ指数（WBGT）計の使い方」  
[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness\\_leaflet\\_wbgtmeter.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet_wbgtmeter.pdf)

### 1 1 - 2 文部科学省

- 文部科学省「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」令和6年4月更新より  
[https://www.mext.go.jp/content/20240426-mxt\\_kyousei01-000015427\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240426-mxt_kyousei01-000015427_01.pdf)
- 文部科学省、「学校教育活動等における熱中症事故の防止について（依頼）」（令和7年5月8日）  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/anzen/1417343\\_00039.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1417343_00039.htm)

- 文部科学省、学校における子供の心のケアサインを見逃さないために―（平成 26 年 3 月）  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1347830.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1347830.htm)

- 文部科学省、学校安全資料『生きる力』をはぐくむ学校での安全教育（平成 31 年 3 月）  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/anzen/1416715.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1416715.htm)

### 11-3 厚生労働省

- 厚生労働省、熱中症予防のための情報・資料サイト  
[https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526\\_leaflet.pdf](https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf)
- 一般社団法人日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2024  
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10800000-Iseikyoku/heatstroke2015.pdf>

### 11-4 スポーツ庁、日本スポーツ振興センター

- スポーツ庁「熱中症を予防しよう―知って防ごう熱中症―」（動画）  
<https://www.youtube.com/watch?v=BT1aJNV0uE4>
- スポーツ庁「スポーツにおける熱中症 対策&対処法編」（動画）  
<https://www.youtube.com/watch?v=c8IVgIjC22k>
- スポーツ庁 熱中症対応 フローチャートポスター（令和 3 年度）  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen\\_school/R3poster/B2\\_poster\\_nettyusyuu.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/R3poster/B2_poster_nettyusyuu.pdf)
- スポーツ庁 「スポーツ事故対応ハンドブック」（フローチャート編）  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen\\_school/R2handbook/extra\\_B7.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/R2handbook/extra_B7.pdf)
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校屋外プールにおける熱中症対策」  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen\\_school/H30nettyuusyouPoolPamphlet/h30nettyuusyou\\_pool.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/H30nettyuusyouPoolPamphlet/h30nettyuusyou_pool.pdf)

#### （中学校・高等学校等向け）

- 独立行政法人日本スポーツ振興センター、熱中症 自分自身の異変に気が付くのは、自分！／熱中症かも？と思ったら～熱中症対応フロー～  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/R2/R2\\_7\\_2.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/card/R2/R2_7_2.pdf)（先生・顧問向け）
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター、学校安全 Web 学校事件事例検索データベース  
<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/default.aspx?tabid=822>
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター、体育活動における熱中症予防 調査研究報告書  
[https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen\\_school/bousi\\_kenkyu/tabid/1729/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1729/Default.aspx) 8.5

#### （各種スポーツの中央競技団体）

- 公益財団法人日本スポーツ協会 「熱中症を防ごう」  
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>
- 公益財団法人日本陸上競技連盟「安全対策ガイドラン」  
<https://www.jaaf.or.jp/rikuren/pdf/safety.pdf>
- 公益財団法人日本水泳連盟 「水泳競技における熱中症対策ガイドライン」  
[https://aquatics.or.jp/assets/files/pdf/pages/about/rule/r\\_heatstroke\\_20250520.pdf](https://aquatics.or.jp/assets/files/pdf/pages/about/rule/r_heatstroke_20250520.pdf)

- 公益財団法人日本サッカー協会 「熱中症対策ガイドライン」  
[http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_guideline.pdf](http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf)
- 公益社団法人日本ボート協会 「ボート競技と熱中症について」  
<http://www.jara.or.jp/info/2008/medicine20080602.html>
- 公益財団法人日本バレーボール協会 「バレーボールにおける暑さ対策マニュアル」  
<https://www.jva.or.jp/wp-content/uploads/2024/02/atsusamanual.pdf>
- 公益財団法人全日本柔道連盟 「柔道の安全指導」  
<http://www.judo.or.jp/wp-content/uploads/2015/11/anzenshido2015.pdf>
- 公益財団法人日本ソフトボール協会 「熱中症ソフトボール活動中の予防について」  
[http://www.softball.or.jp/info\\_jsa/joho/osirase/jsa\\_nettyushou2014.pdf](http://www.softball.or.jp/info_jsa/joho/osirase/jsa_nettyushou2014.pdf)
- 一般財団法人全日本剣道連盟 「熱中症」  
<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/>
- 公益財団法人日本ラグビーフットボール協会 「安全なプレーのために」  
<https://www.rugby-japan.jp/RugbyFamilyGuide/shidousya.html>
- 公益財団法人全日本なぎなた連盟 「安全対策～熱中症」  
<https://www.naginata.jp/naginata/heatstroke.html>
- 公益社団法人日本トライアスロン連合「運動中の事故を防止するために～競技団体からの提言～」  
<https://www.jtu.or.jp/news/2014/140711-1.html>
- 公益社団法人日本アメリカンフットボール協会 「熱中症予防と対策」  
[https://americanfootball.jp/top\\_news/151/](https://americanfootball.jp/top_news/151/)

本ガイドラインの策定にあたり、以下の指針を参考にしました。

- ◇ 文部科学省「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」(R 3. 5月)
- ◇ 横浜市立学校 熱中症対策ガイドライン (R 2. 5月)
- ◇ 神戸市立学校園 熱中症対策ガイドライン (R 2. 6月)
- ◇ 岡谷市小中学校熱中症対応ガイドライン (R 3. 7月)
- ◇ 大和市熱中症対策ガイドライン (R 2. 6月)

発行：北九州市教育委員会 学校教育部 生徒指導課  
〒803-8510 北九州市小倉北区大手町1番1号  
TEL：093-582-2369

令和5年4月 発行  
令和6年4月 一部改定  
令和7年4月 一部改定  
令和8年4月 一部改定