

山鼻中学校の熱中症対策

(学校生活・部活動での対策について)



札幌市立山鼻中学校

令和7年(2025年)7月発行 Ver1.5

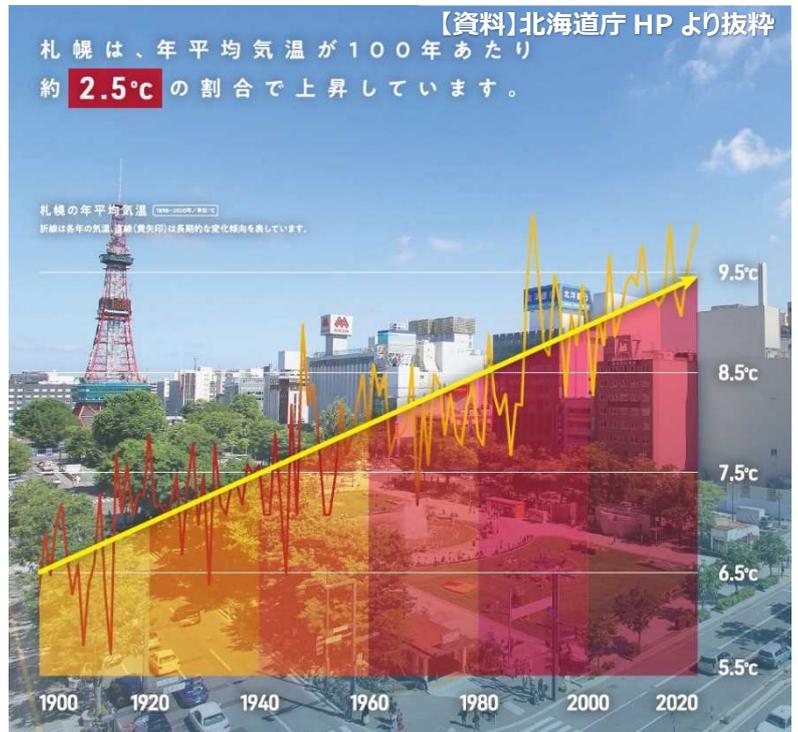
- 1 はじめに(札幌市の状況や今後の見通し、対応策など)
- 2 学校生活全般における基本的な熱中症対策
- 3 熱中症発生時の対応
- 4 部活動を安全に行うために
- 5 熱中症の症状や分類(レベル)、応急処置に関する資料

1 はじめに

もともと札幌は、夏は比較的涼しく、冬は積雪があり寒冷な気候となる地域でした。しかし、近年は平均気温が高く推移し、以前とは異なる気候になりつつあります。統計的には100年間で年間平均気温が2.5度上昇しているようです。令和5年夏には札幌市で36.3度という統計史上最高気温を記録しました。これは温室効果ガスの増加などの原因が考えられています。本州でも猛暑が毎年続き、日本全体の気候にも変化が見られ、連日のように暑さに関するニュースが報道されています。

このような気候の変化起きる今、子どもたちが安心・安全に学校生活を送るためには、熱中症対策（暑さ対策）を万全に行い、暑さによる体調不良等を抑える取組が急務となっています。

札幌市では、設備面での子どもたちの暑さ対策として、普通教室に冷暖房設備の整備を進めています。本校では今年度中に工事を行い、来年度（令和8年度）の夏より運用を予定しています。それまでの間は、現在配備されているスポットクーラー（普通教室に配備済み）を最大限活用し、換気等と併用しながら対応することとなっています。



↑ 本校に導入されているスポットクーラー（アイリスオーヤマ HPより抜粋）

制度面での対策としては、札幌市の小学校は昨年度より夏休み期間を延長しています。（中学校は今まで通りの日程です）これも暑さの厳しい期間の学習活動を考慮しての対応となっています。

運用面での対策としては、札幌市では熱中症対策として「日常的な取組」、「体育や部活動、行事などでの取組」、「暑さ指数が高い場合の下校時間の繰り上げや臨時休校などの取組」といった場面での対策方法を例示し、それを活用して学校毎に適切な対応を設定し取り組んでいます。

本校でも設備面や運用面で様々な取組を進めているところです。そこで、今年度の学校生活と部活動それぞれでの熱中症対策について保護者の皆様にも紹介致します。熱中症対策が現在の状況で最大の効果を発揮できるよう努めていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

2 学校生活全般における基本的な熱中症対策

(1) 熱中症情報の確認

本校では、以下の2点は基本情報として必ず確認しています。

- ①毎日職員室に、その日の状況に該当する「熱中症予防の日常生活指針と熱中症予防運動指針」及びWBGT予報値（環境省熱中症予防情報サイト）を掲示し、全職員が確認しています。
※子どもたちにも朝の玄関にてWBGT予報値をお知らせしています。
- ②「WBGT計測計」の数値から「熱中症レベル（危険度レベル）」を常時確認しています。
※計測計の設置場所は、各教室黒板横、各階フロア（廊下）、職員室となっています。
※体育や学校行事及び部活動時には、持ち運びができる計測計を体育館とグラウンドに設置。

(2) 服装面での対応 ※熱中症対策期間はジャージ登校も可としています

- ①ジャージの場合、なるべく半袖・ハーフパンツで過ごすように促しています。
- ②標準服の場合、なるべく夏服で過ごすように促しています。

(3) 給水に関する対応と水筒持参の奨励

- ①水筒の中身は、水・お茶・スポーツドリンクとしています。ただし、今後熱中症を発症する危険性が高いと判断した場合は、経口補水液の持参も構わないこととしています。
- ②給水のタイミングは、個人のタイミングで適宜行うこととしています。
- ③給水場所については、教室の自席及び体育や部活動の活動場所で構わないこととしています。

(4) ネッククーラーや冷感タオルなどの冷却用具の使用について

熱中症予防対策が開始されてから夏の暑さが続く期間は、冷却用具を使用しても構わないこととしています。ただし冷感タオルについては、汗や体を拭くために巻いて使用する場合は首にかけるまたは首に結ぶこととし、頭に巻いたりハチマキのように使用することは禁止としています。

(5) マスクを使用している生徒について

気象状況等によりマスクを着用したままだと熱中症を発症する危険性が高いと判断した場合は、マスクを外すよう教師から促すようにしています。

(6) 体育活動の実施判断・学校行事等におけるスケジュール変更について

WBGT値が「30」程度の予報が出た場合、または熱中症を発症する危険性が高い気象・環境・活動条件等が揃うことが予測された場合、活動の中止や場所、スケジュール変更等について適宜検討します。

(7) 体育活動や部活動実施、休み時間等の過ごし方での注意点について

- ①授業中や活動中であっても、必要に応じて水分補給や休憩を積極的に取り入れるよう、配慮します。また、喉が渇く前のタイミングで（運動を伴う活動においては、活動中のみならず、活動前後で）適切な水分・塩分補給をするように声掛けをします。
- ②各部活動の顧問は、活動日と活動場所の環境を活動前に確認するとともに、子どもたちの健康状態を観察・確認しながら活動を実施します。熱中症対策に関する具体的な活動基準については、別項に記載の「部活動を安全に行うために」を御覧ください。
- ③活動中に異変を感じたらすぐに周りの仲間や先生に伝えるよう、子どもたちに指導しています。

4 部活動を安全に行うために

<夏季の熱中症対策>

部活動に取り組む際は以下の内容の対策を行い（子どもたちにも意識してもらい）、安全を最優先に活動を行います。

(1) 水分・塩分補給

- ・こまめに水分を摂取する時間を設けます。（喉が渇く前に少しずつ水分補給することが大切）
- ・スポーツドリンクや塩分を含んだ飲料を選びます。（糖分が多すぎないものが望ましいです）

(2) 服装

- ・通気性の良い服装で活動しましょう。
- ・暑い中では、マスクを着用したまま活動しないように注意しましょう。
- ・屋外では帽子を着用するなどの対策をし、直射日光を避けましょう。

(3) 活動

- ・休憩時間を必ず設定します。また、必要と感じたときは無理せず随時休憩しましょう。
- ・室内では送風機などを使い、快適な温度を保つようにします。
- ・WBGT 値が高い場合は、暑い時間帯（正午～午後3時）の練習内容を工夫します。
- ・体調に少しでも異変を感じた生徒がいた場合、無理をさせないよう活動を中止させます。

<各部の活動基準>

各部の活動内容に合わせ、以下の表を基準として活動します。ただし、状況によっては学校の判断で全部活動一斉中止とする場合もあります。札幌市の基準では 31 以上は原則運動禁止となっていますが、山鼻中学校では 30 を超えた段階で中学生が運動や活動をする環境としてはかなり危険であると判断し、独自に基準を設けています。また、30 以下についても段階を経て活動に制限を設けることとしました。

(1) 山鼻中学校での活動基準（活動場所の WBGT 値）

WBGT30 以上 活動は中止とします。(札幌市では 31 以上は原則運動禁止と設定されています)

WBGT28~29 活動は継続可能とします。ただし、状況に合わせ、活動時間の短縮や活動場所の変更、運動強度を下げる対策が必要となります。

活動基準表

WBGT 値	バレー・バスケ・陸上・野球	吹奏楽・美術
31以上	活動中止とします	
30		
29	強度の低い活動 + 活動時間の短縮 (18:00 まで)	
28	強度の低い活動	活動場所の変更
27	(様子を見ながら) 通常の活動を行う	

※予報にて注意喚起が出た場合、事前に活動中止や変更を判断する場合があります。

なお、WBGT 予報値は「環境省熱中症予防情報サイト 札幌(石狩)」を参考にします。

※WBGT 値だけではなく、状況に応じて全部活動を一斉に活動中止にする場合があります。

WBGT の測定場所として、各部が主として活動する場所を設定しています。

(2) 各種大会・発表会・コンクールなど

運営主催者(団体)の判断に基づいて対応します。各競技団体からが作成する開催要項に記載されている基準や対応が基本となります。

5 熱中症の症状や分類、応急処置に関する資料

●暑さ指数(WBGT)とは

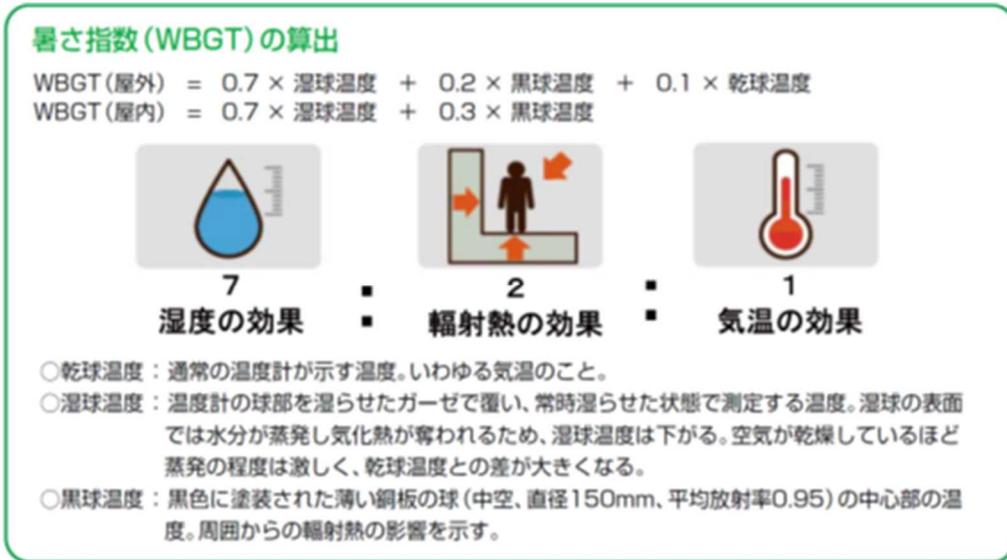
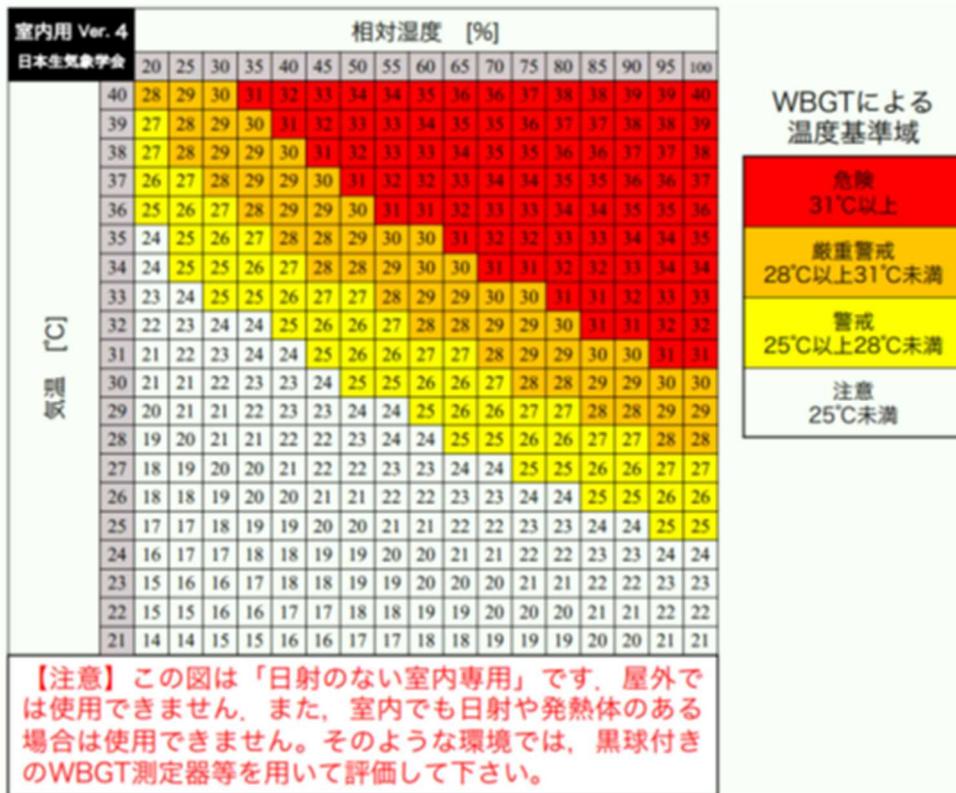


図 3-1 暑さ指数(WBGT)の算出方法(出典：環境省14)

●室内用のWBGT簡易推定図



(出典：日本生気象学会: 日常生活における熱中症予防指針Ver.4, 2022)

●日常生活に関する熱中症予防指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動で おこる危険性	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。
嚴重警戒 (28～31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28°C※)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に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。

※ (28～31°C) 及び (25～28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

日本気象学会：日常生活における熱中症予防指針 Ver.4,2022 より改編

●熱中症予防運動指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	■ 熱中症予防運動指針	
35°C以上	31°C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。
31～35°C	28～31°C	嚴重警戒 (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。
28～31°C	25～28°C	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。
24～28°C	21～25°C	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°C未満	21°C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
(公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

表 3-1 暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等（環境省 17）

暑さ指数 (WBGT)	湿球 温度	乾球 温度※3	注意すべき 活動の目安	日常生活にお ける注意事項 ※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃ 以上	35℃ 以上	すべての 生活活動で	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～ 35℃	おこる 危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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※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 でおこる危 険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 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
21～25℃	18～21℃	24～ 28℃	強い生活活 動でおこる 危険性	一般に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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

（※1） 日本生気象学会『日常生活における熱中症予防指針 Ver.3』（2013）より

（※2） 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より。同指針補足；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あり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

（※3） 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ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

（※4） 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。

17 『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 と『熱中症予防のための運動指針』<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid922.html> をもとに作成

このような症状があれば



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)

気分が悪い、ぼーっとする

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分を塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ



医療機関を受診

速やかに医療機関を受診しましょう。

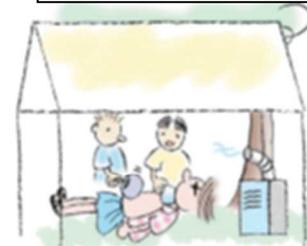


頭ガガンガンする(頭痛)

吐き気がする・吐く

体がだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



救急車要請

救急車を呼び、到着までの間積極的に冷却しましょう。



意識がない

体がひきつる(けいれん)

呼びかけに対し返事がおかしい

真っ直ぐに歩けない・走れない

体が熱い

