

中之条町立中之条中学校 熱中症予防対策マニュアル

警戒度	気温	WBGT	熱中症予防運動指針	運動部(夏休み中、休日)	運動部(授業日)	保健体育授業	体育的行事(練習含む)	備考	
5	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。	・WBGTが31になった時点で、運動を中止する。 ※屋内で運動以外の活動を行う。	・WBGTが31になった時点で、運動を中止する。 ※教室での学習に切り替える。	・WBGTが31になった時点で、運動を中止する。 ※教室での学習に切り替える。 (それ以降の競技は延期または中止とする。)	【熱中症特別警戒アラート】 ・熱中症特別警戒アラートが発令された場合は、登校時刻や授業の実施等について教育委員会と協議する。(運動は一切中止とする。) 【熱中症警戒アラート】 ・熱中症警戒アラートが発令された場合、職員室ホワイトボードに掲示し、全職員で情報共有するとともに必要に応じて対応を協議する。	
4	31℃以上 35℃未満	28~31	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。 ※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	・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。 ・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・15分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。 ・早めに活動を終了し、下校前にクールダウンを行う。	・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。 ・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・15分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。 ・早めに活動を終了し、下校前にクールダウンを行う。	・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。 ・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・15分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・屋外の場合は、定期的に日陰に入れる。	・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。 ・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・15分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・定期的の日陰に入れる。 ・校庭か体育館か、WBGTが低い場所で活動することを検討する。	【登下校】 ・登下校時は、帽子の着用や日傘の使用を推奨する。 ・(特に夏休み中は)部活動終了後、しっかりとクールダウンを行ってから下校させる。 【マスクの着用】 ・警戒度3以上になったら、風邪症状がない生徒にはマスクを外すよう促す。 【上着の脱衣】 ・警戒度3以上になったら、上着の脱衣について指導する。 【体育的行事】 ・体育的行事の前日または当日朝に、競技に関わる時間の中之条町のWBGT(予測)が31を超えている場合は、延期または中止の判断をする。 【その他】 ・体の不調を感じた場合は、生徒が自ら積極的に申し出ることができるよう留意する。
3	28℃以上 31℃未満	25~28	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。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・屋外の場合は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水および休憩の時間を確保する。 ・定期的の日陰に入れる。	
2	24℃以上 28℃未満	21~25	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。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水の時間を確保する。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水の時間を確保する。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水の時間を確保する。 ・屋外の場合は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・30分に1回は、給水の時間を確保する。 ・定期的の日陰に入れる。	
1	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。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・屋外の部活動は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・屋外の場合は、定期的に日陰に入れる。	・生徒の様子を細かく観察し、調子の悪そうな生徒は、すぐに休ませる。 ・定期的の日陰に入れる。	

※WBGTは環境省「熱中症予防情報サイト」で公表される数値を適用する。気温は中之条中学校での実測値を適用する。

※Web上、または、職員室のモニターに映された「熱中症予防情報サイト」のWBGTを確認する。生徒玄関にWBGTの実況(10時、12時、15時時点)を掲示してあるので参考にする。

※夏休み中の部活動は、8時15分の段階でWBGTの実況と予測を日直または管理職が確認する。(WBGTが28を超える見込み及び31を超えた時点で校内放送を行い、各部活動に連絡する。)

※屋内の運動部は、環境省「熱中症予防情報サイト」の体育館用のWBGTで判断する。

※2024. 7. 19 熱中症対策委員会作成