

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。 ※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	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。 ・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。 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。(教室での学習も検討する。) ・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。 ・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。 ・定期的に日陰に入れる。 ・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。
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。 ・定期的に日陰に入れる。 ・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。	【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。
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。 ・屋外の場合は、定期的に日陰に入れる。	【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。 ・体調が回復しない場合には、状況に応じて下校させずに保護者に連絡して迎えを依頼する等の対応を行う。
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。 ・屋外の場合は、定期的に日陰に入れる。	

※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。

※夏季休業中の部活動は、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。

※運動制限がかかる警戒度においても空調が効く施設においては運動してよいが、その際も健康観察を行い、適宜、休憩や給水を行う。

※2024. 7. 19 熱中症対策委員会作成