
熱中症予防ガイドライン

令和 8 年

芦屋市教育委員会

Ⅰ 学校園における熱中症予防について（基本原則）

（１）事前情報収集

厚生労働省や環境省「熱中症予防情報サイト」上の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した活動を実施すること。

（２）体調確認及び注意徹底

活動に参加する幼児児童生徒の体調を活動前に十分に確認すること。また、途中で体調が悪くなった際には、すぐに活動を中止し、指導者等に報告するよう活動前に確認すること。体調がすぐれない幼児児童生徒については、活動に参加させないこと。

（３）WBGT（Wet Bulb Globe Temperature）指数に基づいた判断をすること

暑さ指数（WBGT）が31以上を計測している場合、運動（部活動、体育の学習、外遊びなど）を中止すること。

※暑さ指数については、環境省「熱中症予防情報サイト」の発表する数値を判断基準にするとともに、各学校園に配備している WBGT 測定器による測定値を確認すること。

2 暑さ指数（WBGT）について

～運動に関する指針～

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
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。
31 ～ 35℃	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。
28 ～ 31℃	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。
24 ～ 28℃	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。
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。

（出典：「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（2025）日本スポーツ協会）

3 熱中症とは

- ・体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。高温環境下に長期間いたとき、あるいはいた後の体調不良はすべて熱中症の可能性あります。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知ってそれを実践することで、防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば、重症化を回避し後遺症を軽減できます。

（出典：「熱中症環境保健マニュアル2022」環境省）

※熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」	「からだ」	「行動」
・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉め切った屋内 ・エアコンの無い部屋 ・急に暑くなった日 ・熱波の襲来	・高齢者や乳幼児、肥満の方 ・糖尿病や精神疾患といった持病 ・低栄養状態 ・下痢やインフルエンザでの脱水状態 ・寝不足といった体調不良	・激しい筋肉運動や、慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況

（出典：「熱中症予防情報サイト」環境省）

4 熱中症の症状とは

【熱失神】

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こります。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（一過性の意識消失）などの症状がみられます。足を高くして寝かせると通常はすぐに回復します。

【熱けいれん】

大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みをともなう筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられます。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにも起こります。生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復します。

【熱疲労】

発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復します。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す。



【熱射病】

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴です。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、程度は様々です。

脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高いです。

過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態です。体温調節も働かなくなります。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。死の危険のある緊急事態であり、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ます。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始します。

(出典:「熱中症の病型」日本スポーツ協会 HP)

(画像:OpenAI 社 ChatGPT により画像生成)

5 熱中症になりやすい人とは

- ・脱水状態にある人
- ・高齢者・乳幼児
- ・からだに障がいのある人
- ・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

【参考】

特に注意!

- ・子ども ・高齢者
- ・屋外で働く人 ・キッチンで火を使う人
- ・スポーツをする人 ・スポーツを観戦する人
- ・犬や猫を飼っている人
- ・室内で過ごす人 ・車に乗る人
- ・家族やペットを車に乗せる人

(出典:「熱中症ゼロへ」一般財団法人日本気象協会)

(出典:「熱中症環境保健マニュアル2022」環境省)

6 熱中症を予防すること

- (1) 暑さを避けること
 - ・行動の工夫、延期、中止
 - ・住まいの工夫
 - ・衣服の工夫
- (2) こまめに水分を補給すること
- (3) 急に暑くなる日を前日から確認すること
- (4) 暑さに備えた体づくりをすること
- (5) 各人の体力や体調を考慮すること
- (6) 集団生活の間ではお互いに配慮すること
- (7) 暑さ指数の測定値などを把握すること
- (8) 臨機応変に対応すること

【参考】

子どもたちを熱中症から守るために…

① 顔色や汗のかき方を十分に観察すること。

子どもを観察したとき、顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していると推察できるので、涼しい環境下で十分な休息を与えること。

② 適切な飲水行動を指導すること。

喉の渇きに応じて適度な飲水ができる(自由飲水)能力を磨くこと。

③ 日頃から暑さに慣れさせること。

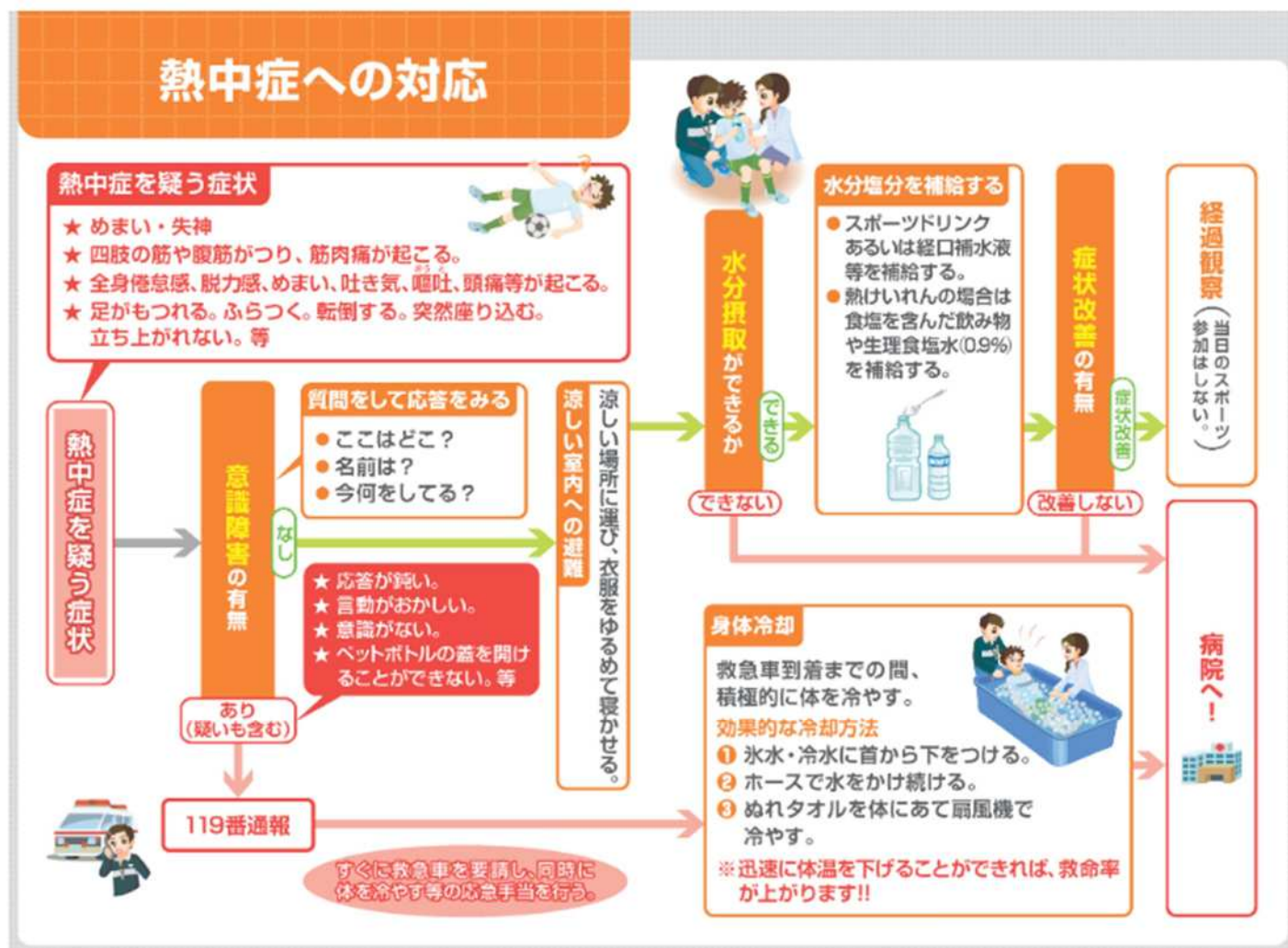
日頃から適度に外遊びを奨励し、暑熱順化を促進させること。

④ 適切な服装を選ぶこと。

幼児は衣服の選択・着脱に関する十分な知識を身につけていない。そのため、保護者や指導者は熱放散を促進する適切な服装を選択し、環境条件に応じて衣服の着脱を適切に指導すること。

(出典:「熱中症環境保健マニュアル2022」環境省)

7 熱中症の症状と基本対応フロー



(出典:「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」独立行政法人日本スポーツ振興センター)

※熱中症あるいは熱中症の疑いで救急搬送した場合は、保健安全・特別支援教育課まで必ず連絡すること