

天間林中学校 熱中症対策ガイドライン

保健・生徒指導部

1 WBGT（暑さ指数）に応じた行動指針

WBGT	熱中症予防運動指針		天間林中での対応
31以上	危険 (運動は原則禁止)	特別な場合以外は運動を中止する。	屋外活動および体育館での授業・部活動等は原則中止 ※室内での座学のみ
28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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分おきに休憩を取り水分・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。	体育・部活動等は活動内容を吟味して実施 ただし、生徒の体調や気温の変化に気をつけ、活動内容の中止も検討する。 10～20分おきに休憩時間の確保・水分補給を確実に実施。
25～28	警戒 (積極的に休養)	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。	通常通りの授業・部活動等の実施 ただし、激しい運動では30分に1回、それ以外の活動でも積極的に休憩時間の確保、水分補給を実施。
21～25	注意 (積極的に水分補給)	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。	通常通りの授業・部活動等の実施 積極的水分補給を促す
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。	通常通りの授業・部活動等の実施 適宜水分補給を促す。

2 熱中症対策の流れ

授業日の場合

(1) 熱中症警戒アラート発表時

時刻	担当	内容
前日 17:00	環境省	翌日の熱中症警戒アラート発表
	〃	近隣の観測地点（十和田地区など）の暑さ指数が危険レベル（31以上）の場合
	教頭	17:30 翌日の対応連絡 ※マチコミにて（家庭・教職員対象） ①日中は原則、野外活動の禁止（授業・部活動等） ②飲料水ボトルの多めの準備など
当日 5:00	環境省	当日の熱中症警戒アラート発表
	〃	近隣の観測地点（十和田地区など）の暑さ指数が危険レベル（31以上）の場合
7:30	教頭	WBGT測定
7:40	担当者会議	当日の対応検討 当日の野外活動の可否について判断・指示・連絡
7:50	教頭	当日の対応連絡 ※マチコミにて（家庭対象） ※校内連絡（教職員→生徒） ※スクールバスの変更申請

★部活動実施の判断★

青森県内で熱中症警戒アラートが発表されている場合でも、津軽と県南とでは天気の状況が異なることから、

- ①近隣の十和田地区などの暑さ指数を参考にする
※七戸町に観測点が無い場合
- ②活動時間帯及びその前後（活動のための登下校の時間帯）が危険レベルに達しているか確認する
- ③警戒レベル、嚴重警戒レベルなどの場合は、野外活動を中止にせず、水分補給・こまめな休憩など活動内容の工夫を行った上で実施することとする。

(2) WBGTの値から検討する場合

時刻	担当	内容
7:30	教頭	WBGT測定
7:40	担当者会議	当日の対応検討
7:50	臨時主任会議	対応を検討し、全職員に当日の対応について周知の指示

※担当者会議は、校長、教頭、教務、生徒指導主事、養護教諭で対応

休日・長期休業日の場合

(1) 熱中症警戒アラート発表時

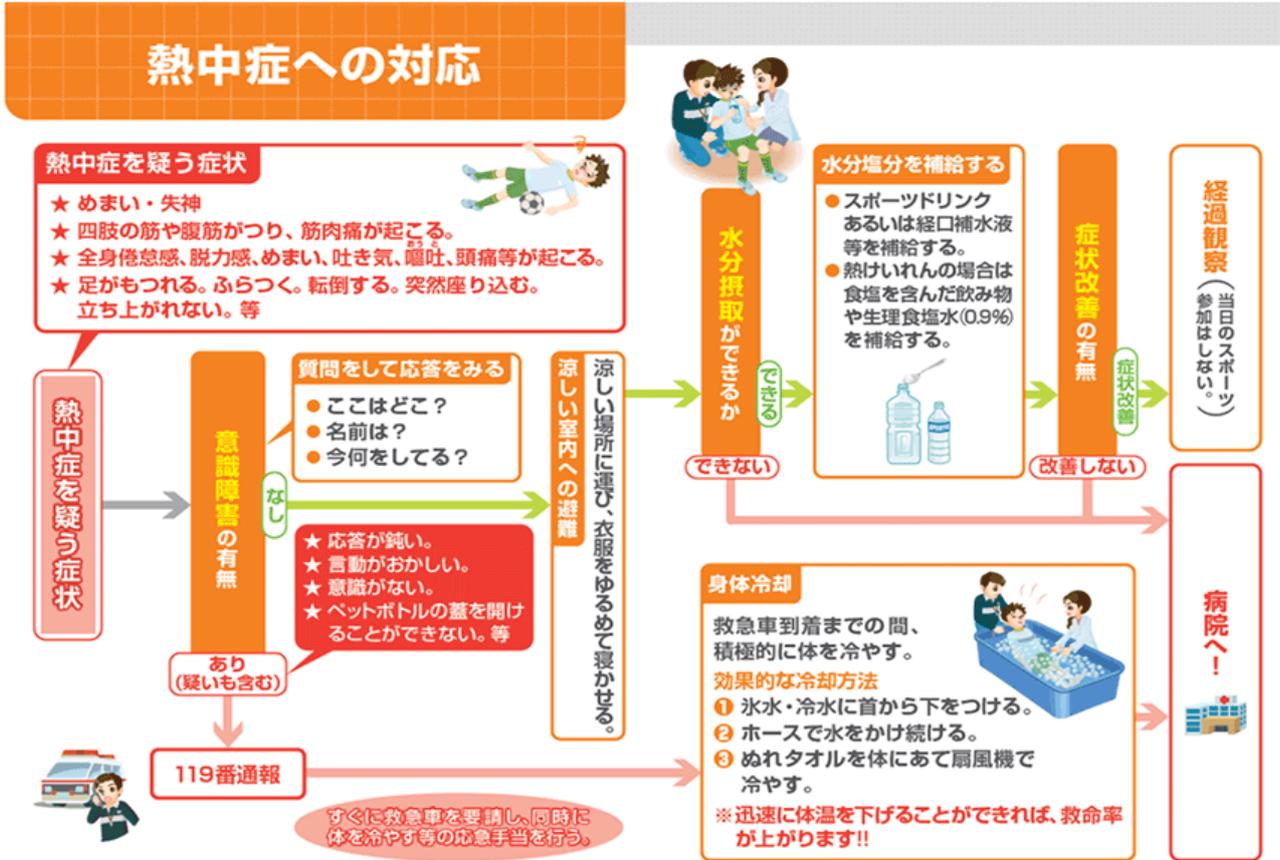
時刻	担当	内容
前日 17:00	環境省	翌日の熱中症警戒アラート発表
	〃	近隣の観測地点（十和田地区など）の暑さ指数が危険レベル（31以上）の場合
	教頭	17:30 翌日の対応連絡 ※マチコミにて（家庭・教職員対象） ①日中は原則、部活動の禁止
当日 5:00	環境省	当日の熱中症警戒アラート発表
	〃	近隣の観測地点（十和田地区など）の暑さ指数が危険レベル（31以上）の場合
	教頭	7:00 当日の対応連絡 ※マチコミにて（家庭・教職員対象）

(2) WBGTの値から検討する場合

○WBGT（暑さ指数）に応じた行動指針に準ずる。

時刻	担当	内容
活動前	部顧問	WBGT測定
	〃	活動場所の暑さ指数が危険レベル（31以上）の場合
	〃	屋外活動の中止 ①活動内容の変更（屋内の涼しい場所での活動） もしくは活動中止 ②安全な帰宅方法について検討 ※今後の暑さ指数を確認して判断 ・すぐに帰宅させる ・保護者の送迎 ・保護者が迎えに来るまでの校内待機 ・活動時間終了までの校内待機

3 熱中症発生時の対応



【イラストは独立行政法人日本スポーツ振興センターより引用】

4 熱中症予防対策 基本は、暑さを避ける＋水分補給

(1) 空調管理

- ・朝、教頭が教室のエアコンを 25℃で作動。
- ・各教室の状況に応じて教師が温度設定を調整する。

(2) 水分補給

休み時間ごとに水分を補給する。運動前には、必ず水分を補給する。

※水筒持参の注意事項は守る。(授業に遅れない、まわし飲みはしないなど)

① 水筒に入れる飲み物の種類

- ・水(お湯)
- ・お茶(麦茶、ほうじ茶、緑茶、紅茶)
- ・スポーツドリンク

※スポーツドリンクを金属製の水筒に入れるとサビの原因や中毒を起こす可能性がある。スポーツドリンクを持参する場合は、ペットボトルも可とする。

※熱中症対策には、冷えた飲み物の方が体の深部を冷やしてくれるので氷を入れて持参するのもよい。

② 方法

休み時間や部活動の休憩時間に適宜摂取する。

※3分前着席は徹底すること。

③ その他の約束

- ・飲む場所は、教室・体育館及び部活動の活動場所のみ。

※それ以外では飲むことは禁止。

- ・水分補給を理由に、教室移動や部活に遅れてはいけない。
- ・保管場所は、自分のかばんの中。

- ・自分の水筒のものだけを飲むこと。他の人からもらったり、忘れてきたからわけてもらったりすることは禁止。

(3) 朝ごはんを必ず食べてくる → 塩分と水分補給になる。

(4) 服装 → 夏季中(6月～9月)は、ジャージ登校とする。

熱中症リスクが高い(暑さ指数が高い)日は、原則半袖・ハーフパンツになるよう促す。体調や事情によって強制はしない。

熱中症指数	服装の基準
危険(アラート) 3.1以上	原則Tシャツ・ハーフパンツ
嚴重警戒 2.8～3.1	
警戒 2.5～2.8	積極的にTシャツ・ハーフパンツ
注意 2.1～2.5	個人の判断で体調に合わせた服装をする
ほぼ安全 2.1以下	

※暑さ指数は、中央階段前に掲示する。

命を守る

(5) 健康観察

体調が悪そうな生徒、顔色が良くない生徒は、無理をさせず休養させる。

朝食欠食、睡眠不足は熱中症リスクが高いので、無理をさせない。

(翌日以降の生活改善に向けた個別の指導を行う。)