

8 教学保第 4 4 号
令和 8 年 5 月 1 1 日

名古屋市立学校（園）長 様

学校保健課長
部活動振興課長

酷暑期における児童生徒および園児の健康管理について

日ごろは、本市学校保健、学校体育及び部活動等の推進に格別のご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

このことにつきまして、各学校（園）におかれましては、日ごろから格別のご留意をいただいているところですが、例年、学校の管理下における熱中症事故は発生しております。

つきましては、下記の点につきましてご配慮をいただき、熱中症や落雷事故等の防止のための適切な措置を講ずるようお願いいたします。

記

1 熱中症対策について

(1) 熱中症の予防策

- ① 体育的な活動や部活動等の指導においては特に留意するとともに、体を暑さに徐々に慣らす等、運動強度や時間に配慮した無理のない計画を立てる。（暑熱順化）
- ② こまめな水分・塩分補給をする。
- ③ 帽子を着用し、こまめな休憩をとる。
- ④ 冷たいタオルなどにより体を冷却する。
- ⑤ 体調や健康状況、また、体力・体格の個人差に十分配慮する。
- ⑥ 熱中症の救急措置として、経口補水液やスポーツドリンクを標準運営費及び部活動費の需用費で購入できる。

(2) 暑さ指数（WBGT）について

【参考】暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等（熱中症対処法シートより）

暑さ指数 (WBGT) による 基準域	注意すべき生活 活動の目安※1	日常生活における 注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
危険 31 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高い。 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。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28 以上 31 未満		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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25 以上 28 未満	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憩を取り入れる。	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。
注意 25 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。	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.3.1」(2021)

※2 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)

- ① 「熱中症対処法シート」（別添資料 1）を目に付く場所に置くなどして活用する。

- ② 暑さ指数（WBGT）は、体育的な活動や部活動以外でも、登下校、学校行事や校外学習、集会などについての中止や内容変更等の目安とする。

（３）熱中症リスク予測グラフの活用について（市消防局及び名古屋工業大学提供）

- ① 過去、名古屋市内で熱中症により救急搬送された少年（満 7 歳以上満 18 歳未満）の人数に対して、過去の救急搬送データ、天気予報より取得した暑さ指数（WBGT）及び気温等から熱中症リスク指標を算出したもので、1 週間先までの長期予測が可能。
- ② 熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートの情報とともに、体育的な活動や部活動、登下校、学校行事、校外学習、集会などについての実施の見通しの参考とする。（下図参照）

<活用例>

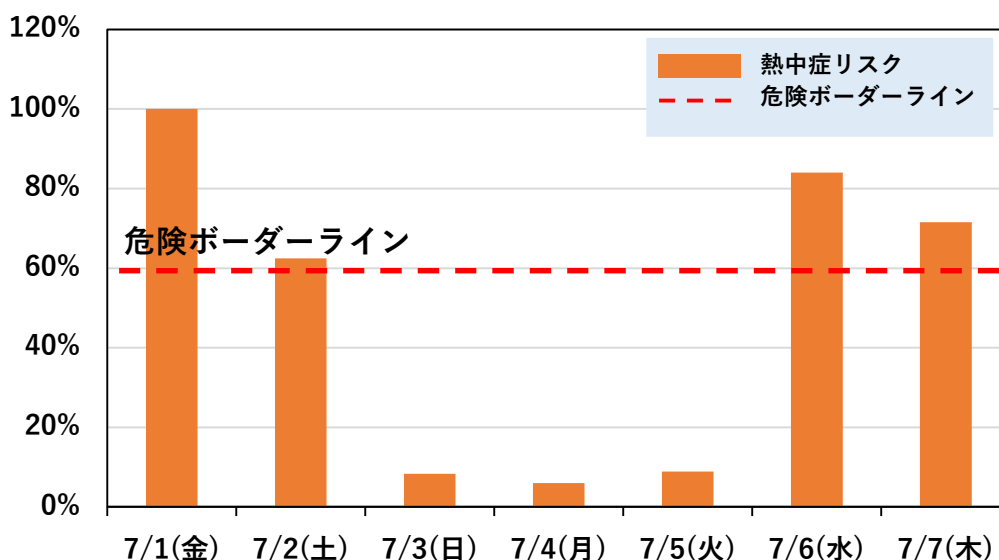
- 危険ボーダーラインを少し超える予測の 7/2（土）に、体育的活動を計画している。
- 開始時刻を早め、時間の短縮、水分補給の時間を図るなど、熱中症対策を図りながら実施する。

※ 実際の活動中止や内容変更等の目安としては、当日の活動場所の WBGT を優先する。

※ 前日に熱中症特別警戒アラートが発表されている場合は、WBGT の計測間隔を短くするなどして活動場所の暑さの状況を丁寧に把握し、実施等を判断すること。

- ③ 「1 週間先までの熱中症リスク予測データ（子どもを対象）」が、6 月以降 10 月末までを目途に、名古屋市役所イントラネット内の消防局救急課サイトに掲載される。毎週月曜日及び木曜日に更新される予定（同日が祝日の場合は翌日）。特に熱中症リスクが高まると予測される日には、月曜日、木曜日以外にも掲載される。

※ 名古屋市役所イントラネットメインページ → 所属別ページ → 消防局 → 救急課 熱中症予想ページ



※ 予測グラフのイメージ図

（４）体制整備について

- ① 設定した指針に基づき、活動の中止や内容の変更等を誰が、どのタイミングで判断し、判断結果をどう伝達するか、体制を整備する。
- ② 熱中症事故等の発生時の救急・緊急連絡体制を再度確認し、必要に応じて関係諸機関等への連絡等、適切に対応する。

(5) 熱中症による救急搬送時の対応について

- ① 事故発生の日時、場所、原因、時間的経過と傷病者の容態の変化、事故発生時の活動場所のWBGTと熱中症警戒アラートの有無を克明に記録しておく。
- ② 学校保健課へ連絡する。

(6) 名古屋市教育委員会 学校保健課「熱中症予防対策参考資料（2025年9月10日発出別添資料2）」を参考にする。

(7) 熱中症等についての情報は、以下のサイト等から積極的に把握に努める。

日本スポーツ振興センター <http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

環境省 <http://www.wbgt.env.go.jp/> 気象庁 <https://www.jma.go.jp>

(8) 環境省「熱中症環境保健マニュアル2025（2025年7月版）」

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php#manual

環境省・文部科学省「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」

http://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1401870_00001.htm も参考にする。

2 落雷事故の防止について

校舎外での学校行事実施中など、学校管理下における落雷事故が発生している状況があることから、以下の点に留意し、落雷事故防止のため適切な措置を講ずる。

- (1) 指導者は、落雷の危険性を認識し、事前に天気予報を確認するとともに、天候の急変などの場合はためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずる。
- (2) 厚い黒雲が頭上に広がったら、雷雲の接近を意識する必要がある。雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける危険性があるため、すぐに安全な場所(校舎内等)に避難する。

～落雷の予兆～

- ◆ 急に厚い雲が広がり周囲が暗くなる。
- ◆ 突風や気温の低下、激しい雨
- ◆ 雷鳴
 - ・ 雷鳴はかすかでも危険信号
 - ・ 雷鳴が聞こえなくても突然落雷が発生する場合がある。
 - ・ 雷鳴が聞こえなくなっても、20分くらいは落雷の危険がある。

<落雷事故事例>

■事例① 部活動中に...

サッカーの練習中に、グラウンドに雷が落ち、生徒6人が病院に搬送され、2人が意識不明。
(2025.4 奈良県)

■事例② 体育祭中に

体育祭の午後からの応援合戦中に、グラウンド脇の森に落雷。仮設スタンド最前列に座っていた生徒8人が負傷。足から下半身にしびれが走った。うち一人が下肢切断、機能障害。
(2005.9 福岡県)

参考資料:あいちの学校安全マニュアル(2021年3月発行)

(担当 保健体育担当 972-3246 IP644-049)

(担当 部活動振興課 291-4406 IP644-064)

熱中症対処法シート

1 暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)による 基準域	注意すべき生活 活動の目安 ^{※1}	日常生活における 注意事項 ^{※1}	熱中症予防運動指針 ^{※2}
危険 31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高い。 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。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28以上 31未満		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・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	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。	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。
注意 25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。	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 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

※2 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)

2 熱中症の症状と重症度分類

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類	
I 度 (軽症) (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび 大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り) 意識障害を認めない(JCS=0)		通常は現場で対応可能 → 冷所での安静、 体表冷却、経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神	軽症の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK
II 度 (中等症) (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、 倦怠感、虚脱感、 集中力や判断力の低下 (JCS ≤ 1)		医療機関での診察が必要→体温管理、 安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときには点滴にて)	熱疲労	中等症の症状が現れたり、軽症にすぐに改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送(周囲の人が判断)
III 度 (重症) (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む (C) 中枢神経症状(意識障害 JCS ≥ 2、小脳症状、痙攣発作) (H/K) 肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) (D) 血液凝固異常(急性期DIC診断基準(日本救急医学会)にてDICと診断)⇒III度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要 → 体温管理 (体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加) 呼吸、循環管理 DIC治療	熱射病	重症かどうかは救急隊員や病院到着後の診察・検査により診断される

※ I度を軽症、II度を中等症、III度を重症として示しました。

3 熱中症を疑ったときには何をすべきか

①涼しい環境への避難

- ・ 風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内等に避難させる。

②脱衣と冷却

- ・ 衣服をゆるめる。
- ・ 皮膚を濡らして、うちわや扇風機で扇ぐ。服や下着の上から少しずつ冷やした水をかける方法もある。
- ・ 首のつけねの両側脇、脇の下、大腿の付け根の前面・股関節部を氷のう等で冷やす。

③水分・塩分の補給

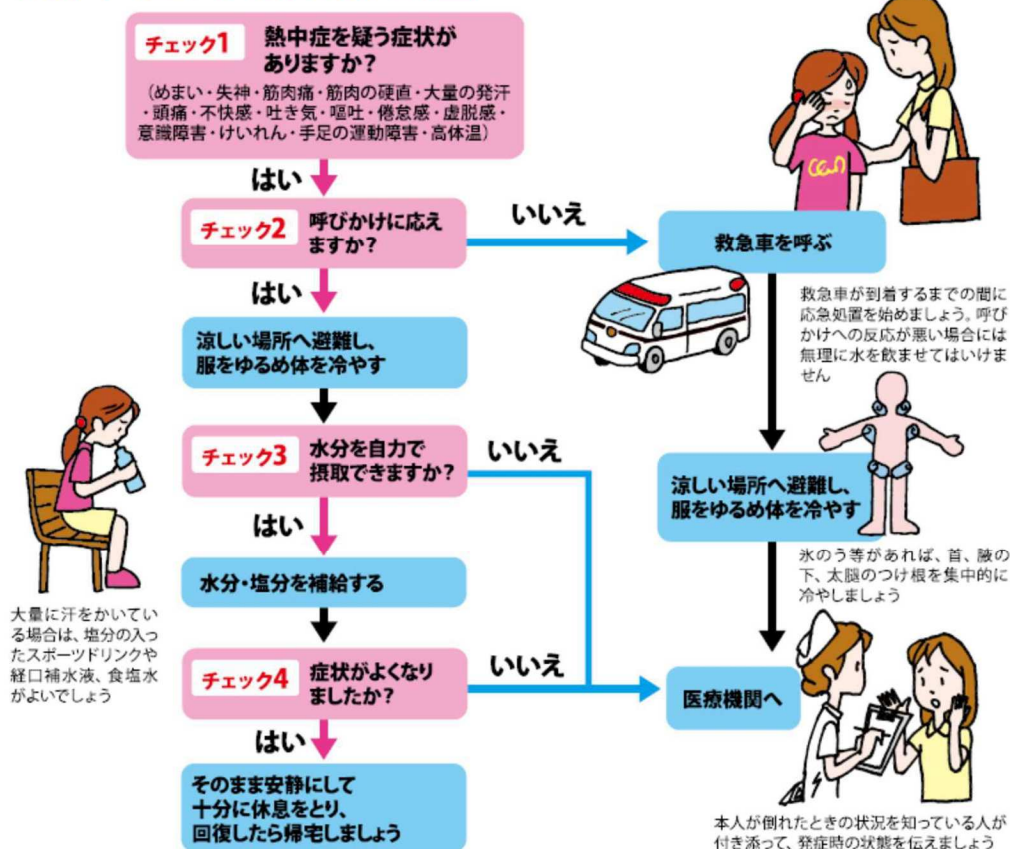
- ・ 冷たい水を自分で飲んでもらう。経口補水液やスポーツドリンク等が最適。食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効である。
- ・ 「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」「答えがない」「吐き気を訴える」ないし「吐く」という症状の場合は、口から水分を飲んでもらうのは禁物。

④医療機関へ運ぶ

- ・ 自力で水分の摂取ができないときは、塩分を含めて点滴を補う必要があるので、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



出典 熱中症環境保健マニュアル 2025（環境省）

熱中症予防対策参考資料

(参照：R7.9.10 発出文書「熱中症予防対策参考資料について」)

名古屋市教育委員会 学校保健課

「こまめな水分・塩分補給をする」について

Q1 「こまめ」とは？

A1 10～20 分おき 100～200ml が目安

Q2 熱中症予防のための基準となる水の温度（適温）は？

A2 運動後の水分の適温は 5～15℃。

発汗により体を冷やすため、常温の水でも効果は変わらない。

Q3 通常の学校生活を送る上で、どの程度の塩分が必要なのか。給食やランチの塩分で足りるのか。

A3 ○ 体育の授業で汗をかいたとしても、給食（平均 2g）や夕食で塩分を摂取すれば足りる。

○ 塩分タブレット錠の中には塩分があまり入っていない（0.1g/個）ものもある。

○ 高校の夏場の部活動や全日本の選手たちのトレーニングでは、汗を大量にかくため、最初から経口補水液を飲んでいることがある。

○ 野外活動でハイキングを行う場合、経口補水液（塩分 1.1～1.8g/500ml）を 5・6 本持っていくとよい（塩分タブレットよりも効果的）。

<参考> 日本人の 1 日当たりの食塩相当量摂取基準

（「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」策定検討会報告書（厚生労働省）より）

年 齢	摂取基準量	
6～11 ヶ月	1.5g 未満	
1～2 歳	男子 3.0g 未満	女子 2.5g 未満
3～5 歳	男子 3.5g 未満	女子 3.5g 未満
6～7 歳	男子 4.5g 未満	女子 4.5g 未満
8～9 歳	男子 5.0g 未満	女子 5.0g 未満
10～11 歳	男子 6.0g 未満	女子 6.0g 未満
12～14 歳	男子 7.0g 未満	女子 6.5g 未満
15～17 歳	男子 7.5g 未満、女子 6.5g 未満	

Q4 熱中症予防のため、スポーツドリンクを毎日飲用した方がよいのか。

A4 大量に汗をかく場合（例；運動部活動など）は、スポーツドリンクは有効。

通常の学校生活を送る程度であれば、スポーツドリンクの毎日の飲用は糖分・塩分摂取過多になる。子どもたちが持参するお茶で十分。

<参考> スポーツドリンク栄養成分（500ml ペットボトル 1 本あたり）

	ドリンク A	ドリンク B
塩分相当量	0.6g	0.17g
糖分	約 31g（角砂糖約 9 個分）	約 23.5g（角砂糖約 7 個分）

* 3 歳以上の 1 日の砂糖摂取量目安 約 25g 未満（WHO ガイドラインより）

「登下校中の熱中症予防対策」について

Q 1 多くの中学校が体操服での登校を認めている。体操服での登校は熱中症予防になっているのか。

- A 1 ○ 暑さの感じ方は人それぞれであるため、体操服で登校するか制服で登校するかを生徒が選択できるとよい。
- 半袖、ハーフパンツだとよい。下着を着るなら、綿 100%ではなく汗を逃す速乾性の素材のものがよい。

Q 2 登下校中の熱中症予防対策として有効な対策は何か。

- A 2 ○ 帽子や日傘は有効である。
- 下校時は、水道水で顔や腕を濡らして帰るのもよい（汗をかいている状態と同じ）。
- 大きめのタオル（スポーツタオル）に水を含ませて首に巻いて帰るのもよい（体と接している水分量が多いほどよい）。

<参考> 「冷感グッズ」について

携帯用扇風機

- クーラーが効いた室内や日陰などで使ったり、首を冷やしながら使ったりすると、汗を効果的に発散できる。
- ▲ 35℃以上の場所では温風が当たることになるため、逆効果になることもある。

ネッククーラー

- 太い血管のある首を冷やすことができる。
- ▲ 体温はそれほど下がらず、効果は限定的。使い続けると脳が「冷えた」と錯覚し、汗をかいて体温を下げる機能を止めてしまう恐れがある。顔の汗は止まっても、体内に熱がこもって、むしろ熱中症を引き起こす原因に。

冷感（却）シート

- 額などに貼るだけで、すぐに涼がとれる。
- ▲ ほとんど体温低下効果がないため、熱中症予防対策としては、あまり勧められない。

※ 暑さを回避する方法として暑さ対策グッズを活用するのも一案だが、まずやるべきは、水分補給の習慣をつけ、体を暑さに慣れさせること。そのうえでグッズを正しく使うようにしたい。

※ 深部体温を下げるには、冷たいペットボトルを持ったり、氷を入れた 15℃ぐらいの冷水に足を入れたりして、手のひらや足などの体の末端を冷やすとよい。

指導助言／中京大学 松本孝朗教授（日本生気象学会 熱中症予防研究委員会 委員）