

宜野湾中学校における熱中症対策

※期間は7月から体育祭までを目安とします。

2024年 7月

学校生活 編

1. 登下校時の熱中症対策

- (1) 登下校時には、マスクを外し、帽子や日傘にて直射日光を遮る
※マスクは、学校に近づいてからつける
※日傘の持参を推奨
- (2) 状況によっては、体育着登校の日(週)を設定する。
- (3) 下校前に運動を行っていた場合、十分にクールダウンさせ、体調を整えた上で下校させる。
- (4) 体調不良等により徒歩での下校が困難だと判断した場合は、保護者へ連絡する。

2. 常時活動における熱中症対策

- (1) 屋外で活動するときは、帽子着用を徹底(休み時間も)する。
- (2) 各自水筒を持参し、こまめに水分補給を行う。
※スポーツドリンク等の持参を認める。利尿作用があるものは避ける。
〔水筒の種類によっては、スポーツドリンクを入れるのに適さない場合もありますので、説明書等を各自ご確認下さい。〕
- (3) 毎朝「環境省熱中症予防情報サイト」で暑さ指数(予測値)を確認し、掲示板に記入する。また、校内でも暑さ指数を1日4回(始業前、2校時休み時間、清掃時、下校時)測定し掲示板に記入する。

3. 体育学習時の熱中症対策

- (1) 体育実施前に必ず暑さ指数を測定する。(生徒の高さで測定)
 - ①暑さ指数31℃を超える場合は、管理職に実施の可否について相談し、必要に応じて中止や実施場所の変更を行う。
- (2) 健康観察
 - ①体調の悪い生徒は体育に参加させない。
 - ②体育前中後に、生徒の顔色や体調の確認を行う。
- (3) 服装
 - ①運動場や屋外での体育では学校指定の帽子を着用する。
- (4) 水分補給
 - ①体育前後と、体育中15分に1回程度の休憩時間にて水分補給を行う。
- (5) 休憩と体の冷却
 - ①外での体育は日陰(運動場にテント設置)で15分に1回程度休憩を入れる。
 - ②休憩時に体育着のシャツを出し、熱を逃がす。
 - ③体育後には手や顔を洗うなどクールダウンを実施する。

4. 水泳学習

(1) 環境

- ①気温＋水温が65度以上の場合は、管理職に実施の可否について相談し、必要に応じて中止や実施場所の変更を行う。
- ②散水によりプールサイドを冷却する。
- ③更衣室はこまめに換気をし、扇風機を活用する。また滞在時間を短くする。
- ④救急セットとして、扇風機、os-1、氷、塩分タブレット等をプールに常備する。

(2) 主体（人的）

- ①体調不良時や睡眠不足時は入水させない。
- ②運動強度により、休憩時間を設定する。
- ③各自水筒を持参し、入水前後、入水中についても適宜休憩を設け、水分補給を行う。

表 3-1 暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等（環境省¹⁷）

暑さ指数（WBGT）	湿球温度	乾球温度※3	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	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。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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。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※4は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃	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十分に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険度が増すので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
21～25℃	18～21℃	24～28℃	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』（2013）より

(※2) 日本スポーツ協会『熱中症予防運動指針』（2019）より。同指針補足；熱中症の発症リスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。

運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

(※3) 乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

(※4) 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。

宜野湾中学校における熱中症対策

2024年 7月

部活動 編

1. 部活動前の対策

(1) 部活動担当者は、部活動開始前に暑さ指数（WBGT 値）を計測し記録する。【参考表1】その数値にあった注意点を生徒へ呼びかける。

【参考表1】 部活担当者の記入用（例）

月日	曜日	天気	時刻	暑さ指数 (WBGT 指数)	測定場所	活動への対応	担当職員のチェック リスト
(例) 7/3	水	晴	16時	33.2 °C	運動場	1回/15分間 水分補給するよ うに指導した	<input checked="" type="checkbox"/> 事前の健康観察 <input type="checkbox"/> 細目に水分補給 する指導 <input type="checkbox"/> 事後の健康観察
			17時	32.0 °C	運動場	同上 部員の健康チェック	
				°C			

(2) 生徒は、部活動開始前に健康観察を行い、記録する。

下のチェック項目に1つでも該当する場合は、活動できない。（帰宅措置）

また、部活動担当者は常に生徒の健康状態を把握するように努める。

【参考表2】 生徒が記入する 健康観察シート（例） ※日本スポーツ協会資料をもとに作成

活動前の健康観察シート					【 部			
()月 ()日 ()曜日		天気 ()			暑さ指数	活動の目安		
測定時刻	暑さ指数 (WBGT 指数)	活動場所	活動予定時刻	担当職員の サイン	31°C以上	激しい 運動禁止		
時	°C		時 ~ 時		28°C~31°C	厳重警戒		
					25°C~28°C	警戒		
					21°C~25°C	注意		
※ 下の表に 「○：あてはまる ×：あてはまらない」 を記入します。								
	学級	氏名	睡眠不足 である	熱がある 熱っぽい	のどが 痛い	風邪を 引いている	下痢を している	食事を 抜いた
1	2-3	宜野湾 A	×	×	×	×	×	×
2		Aさん：練習に参加できる。						
3								
4	2-5	宜野湾 B	○	×	○	×	×	×
5	1-6	宜野湾 C	×	×	○	×	×	×
Bさん、Cさん：1つでも○があるので、練習に参加できません。帰宅して（明日に備えて）休みましょう。								

2. 部活動中の対策

(1) 15分練習、5分休憩（強制給水）のサイクルで活動を行う。

(2) 休憩時間の熱中症対策

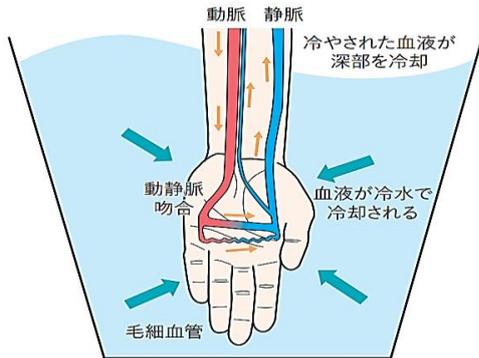
① 日陰など涼しい場所へ移動し、必ず、水分を補給する。

※スポーツドリンク等の持参を認める。利尿作用があるものは避ける。

水筒の種類によっては、スポーツドリンクを入れるのに適さない場合もありますので、説明書等を各自ご確認下さい。

② 上着をズボンから出して、熱を逃がす。

③ 「手や前腕を冷やす（手掌前腕冷却法）」や「ミストを首等にかけてながらうちわで仰ぐ」など、できる限りの熱中症対策を行う。



しゅしょうぜんわんれいきゃくほう
【手掌前腕冷却法】

- ・手のひらと前腕を冷水に浸け、身体を冷却する方法
- ・水温は10℃～15℃
それ以下の水温では、血管が収縮し、効果なし
- ・冷却時間は、10分程度

(3) 暑さ指数31℃以上の場合、練習メニューを軽めにする。

持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。

(4) 活動場所を日陰にするなど工夫を行う。

(5) 生徒が体調不良を言いやすい雰囲気を作る。

(6) 外で活動する場合は、帽子を着用する。

(7) 熱中症対策グッズを職員室・保健室・体育館教官室・

プールに用意して、いつでも持ち出して対応できるようにする。

(クーラーボックス、冷却剤、体温計、うちわ、OSI、タオル、霧吹き等)

(8) 暑さによっては、練習時間を短縮し、早目に下校させる等の対応をとる。

(9) 部活動中の体調不良者は、エアコンの効いた部屋で症状に応じた処置をした後、保護者へ連絡する。症状に応じた処置を講じても改善されない場合は、救急搬送を行う。

※病院を受診する場合は、「日本スポーツ振興センター」の書類を保護者へ渡す。

(10) 部活中に熱中症の疑いで救急搬送した部員が出た場合、練習は中止し、部員の健康観察を行い下校させる。



3. 部活動後の対策

(1) 活動後は十分にクールダウンさせ（手や顔を洗うなど）、体調を整えた上で下校させる。

(2) 下校前には健康観察を行い、体調不良者がいた場合は、必ず保護者へ連絡する。

(3) 下校時は、なるべく複数で下校し、帽子や日傘で直射日光を遮り、日陰を歩くようにする。

4. 家庭での対策

(1) 毎朝お子さんの健康観察を行っていただき、体調が悪い場合は無理して部活動へ参加させないで下さい。

(2) 体調管理のために、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をつけさせて下さい。

(3) 毎日水筒・タオル・着替えを持たせてください。熱中症対策としてのスポーツドリンクの持参も可です。

〔水筒の種類によっては、スポーツドリンクを入れるのに適さない場合もありますので、説明書等を各自ご確認ください。〕

5. その他

(1) 休養日及び活動時間の基準について

・休養日（週2日以上：平日1日以上、休日1日以上）の設定

・活動時間（平日2時間程度、休日3時間程度）の遵守

～「運動活動の在り方に関する総合的なガイドライン（H30.3 スポーツ庁）」より～

※1 夏休み期間中も、月～金→平日、土日祝→休日です。

※2 活動時間とは、準備から片付け（ミーティング）までを意味します。