

目黒区立学校・園 熱中症対策ガイドライン

令和8年5月

目黒区教育委員会事務局

教 育 政 策 課

学 校 運 営 課

教 育 指 導 課

はじめに

学校・園における幼児・児童・生徒の安全については、過去に発生した事故や事件、自然災害等を踏まえて様々な取組が行われてきており、平成21年に施行された学校保健安全法では、各学校・園において、学校安全計画及び危険等発生時対処要領（危機管理マニュアル）を作成することとされています。

各学校・園においては、学校保健安全法の定めに基づき、熱中症対策を含めた危機管理マニュアルを作成していただいていると思いますが、同マニュアルは学校・園で実施した訓練等の検証結果や、学校・園を取り巻く様々な状況の変化、国内外で発生した事故・災害事例の教訓、先進校の取組事例などをもとに、常に見直し・改善を行うことが求められます。

このたび、令和6年4月の改正気候変動適応法の全面施行など熱中症対策をめぐる状況に動きがあったこと等を踏まえ、本ガイドラインを一部改訂することとしました。

学校・園の管理下において熱中症事故の発生を未然に防ぐため、教職員が的確に判断し、円滑に対応ができるよう、教職員の役割を明確にし、幼児・児童・生徒の安全を確保する体制を確立するために必要な事項を全教職員が共通して理解しておくことが重要です。

今後、各学校・園において危機管理マニュアルの見直し・改善を行う際に、本ガイドラインを活用していただきますようお願いいたします。

令和8年5月 目黒区教育委員会事務局

目次

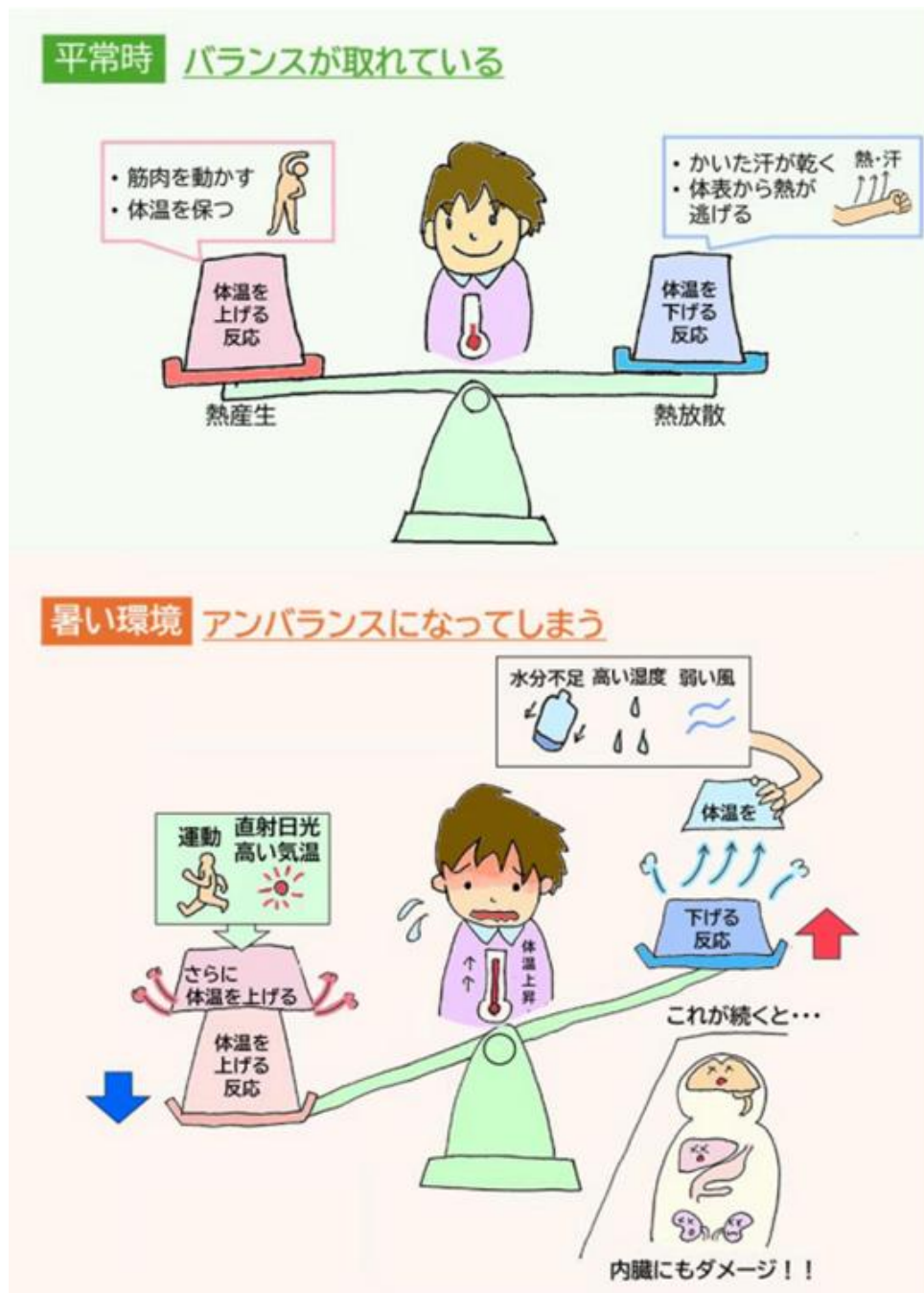
1	熱中症とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
	(1) 熱中症とは何か	
	(2) 熱中症の症状	
	(3) 熱中症の分類と重症度	
	(4) 暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度)	
	(5) 熱中症予防情報の活用について	
2	熱中症の予防・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	7
	(1) 暑さ指数(WBGT)測定装置による測定	
	(2) 熱中症予防の原則	
	(3) 教育活動中の熱中症予防対策	
	(4) 熱中症予防情報の活用にあたって	
3	熱中症発生時の対応・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12
	(1) 熱中症の応急処置	
	(2) 熱中症を疑ったときは何をすべきか	
	(3) 医療機関に搬送するとき	
4	死亡・救急搬送事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	14
	(1) 熱中症による死亡事例	
	(2) 目黒区における熱中症による救急搬送事例	
5	参考・引用・文献等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	15

1 熱中症とは

(1) 熱中症とは何か

熱中症は、暑い環境にいて体温が上昇し、重要な臓器が高温にさらされることによって起きる障害の総称であり、死に至るおそれもある危険な状態です。

一般的に、人間の体は体温を一定に保つ機能があり、常に熱を作って体温をあげていきます（熱産生）。また、暑い環境では体温が上昇しすぎないように体外に熱を放出します（熱放散）。熱中症は、暑い環境により、熱放散よりも熱産生が多くなる、すなわち相対的に体内に熱がたまってしまう状態となることで、様々な症状・障害が発生する病態を言います。



※環境省「熱中症環境保健マニュアル 2025年7月版」より引用

(2) 熱中症の症状

熱中症の主な症状には、めまい、手足がつる（こむら返り）、頭痛、倦怠感、意識障害等があります。暑い環境にいるとき、または暑い環境にいた後に体調が悪くなった場合、熱中症は、その原因となっている可能性があります。



※環境省「熱中症環境保健マニュアル 2025 年 7 月版」より引用

(3) 熱中症の分類と重症度

熱中症の重症度は「具体的な治療の必要性」の観点から、Ⅰ度（現場での応急処置で対応可能な軽症）、Ⅱ度（病院への搬送を必要とする中等症）、Ⅲ度（入院して集中治療の必要性のある重症）の3種類に分類されます。

重症度を判定するときに重要な点は、意識がしっかりしているかどうかです。少しでも意識がおかしい場合には、Ⅱ度以上と判断し、病院への搬送が必要です。「意識がない」場合は、全てⅢ度（重症）に分類し、絶対に見逃さないことが重要です。また、必ず誰かが付き添って、状態を見守ってください。

Ⅰ度の症状があれば、すぐに涼しい場所へ移し体を冷やすこと、自分で水分補給してもらうことが重要です。

誰かがそばに付き添って見守り、意識が朦朧としている、自分で水分・塩分を摂れない、応急処置を施しても症状の改善が見られないときはⅡ度と判断し、すぐに病院へ搬送します。

医療機関での診療を必要とするⅡ度と入院して治療が必要なⅢ度の見極めは、救急隊員や医療機関に搬送後に医療者が判断します。

分類	程度	症状	重症度
Ⅰ度	現場での応急処置で対応できる軽症	<ul style="list-style-type: none"> ●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 ●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じる。これを“熱けいれん”と呼ぶこともある。 ●大量の発汗 	
Ⅱ度	病院への搬送を必要とする中等症	<ul style="list-style-type: none"> ●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”と言われている状態である。 	
Ⅲ度	入院して集中治療の必要性のある重症	<ul style="list-style-type: none"> ●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っすぐ走れない、歩けないなど。 ●高体温 体に触ると熱いという感触である。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われているものがこれに相当する。 	

東京都教育委員会「熱中症ガイドライン（追補版）令和7年6月」より引用

(4) 暑さ指数 (WBGT : Wet Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度)

熱中症を引き起こす条件として「環境」は重要ですが、気温だけでは暑さは評価できません。熱中症に関連する、気温、湿度、日射・輻射、風の要素を積極的に取り入れた指標として、暑さ指数 (以下「WBGT」といいます。) があり、特に 高温環境の指標として労働や運動時の予防措置に用いられています。

WBGT を用いた指針としては、日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」、日本気象学会による「日常生活における熱中症予防指針」を参考に目黒区教育委員会で「学校生活における熱中症予防指針」を下表のとおり決めました。熱中症の発症リスクは個人差が大きく、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) などには注意が必要です。

【学校生活における熱中症予防指針】

令和7年6月改定

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項 (注1)	熱中症予防運動指針 (注2)	朝会、運動を伴う活動、校外学習等の対応例
35以上	すべての生活活動でおこる危険性	<ul style="list-style-type: none"> 暑さに弱い幼児・児童・生徒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。 	熱中症特別警戒アラート	<ul style="list-style-type: none"> 特別の場合以外は運動を中止する。 朝会時は冷房設備のある屋内で行うか、オンライン、放送で行うなどの工夫をして実施。 運動を伴う活動は原則中止。
33以上			熱中症警戒アラート	
危険 31以上	中等度以上の生活活動でおこる危険性	<ul style="list-style-type: none"> 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 	運動は原則中止	<ul style="list-style-type: none"> 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分～20分おきに休憩をとり、水分・塩分補給を行う。 暑さに弱い幼児・児童・生徒は運動を軽減または中止する。 朝会等は冷房施設のある屋内で行うか、放送朝会を検討。 校外学習等は内容により、中止や実施方法の変更を検討。
嚴重警戒 28以上 31未満			激しい運動は中止	
警戒 25以上 28未満	強い生活でおこる危険性	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	積極的に休憩	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症の危険性が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 朝会等を屋外で行うこともできるが、その場合は10分程度の短時間とする。 運動を伴う活動や校外学習等を実施することはできるが、20分おきくらいに積極的に休憩を促すなどの注意が必要。
注意 21以上 25未満			積極的に水分補給	
ほぼ安全 21未満	強い生活でおこる危険性	<ul style="list-style-type: none"> 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時に発生する危険性がある。 	適宜水分補給	<ul style="list-style-type: none"> 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。 朝会等、運動を伴う活動、校外学習等を実施することができるが、活動の合間に積極的に水分補給を促すなどの注意が必要。 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。

(注1) 日本気象学会「日常における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)より

(注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)より

(5) 熱中症予防情報の活用について

●熱中症警戒アラートとは

暑さに気付き、熱中症の予防行動を積極的に取れるよう、環境省と気象庁が合同で「熱中症警戒アラート」を発表します。

「熱中症警戒アラート」は熱中症の危険性が極めて高くなる (府県予報区内のWBGT 情報提供地点のいずれかにおいて、日最高暑さ指数が33以上となる) ことが予測される日の前日の夕方、又は当日の早朝に発表されます。

また、熱中症警戒アラートが発表されていない場合であっても、活動場所でWBGT を測定し、状況に応じて、水分補給や休憩の頻度を高める、活動時間を短縮することが望まれます。

●熱中症特別警戒アラートとは

令和6年4月の改正気候変動適応法の全面施行により、「熱中症警戒アラート」の

一段上の「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されています。本アラートは気温が特に著しく高くなり熱中症による人の健康に対する重大な被害が生じる（それぞれの都道府県内の全てのWBGT情報提供地点において、翌日の日最高暑さ指数が35以上となる）ことが予想される日の前日の午後2時に環境省から発表されます。





●東京暑さ情報とは

令和7年度から、都内のいずれかの区市町村庁舎地点62か所における翌日・当日の暑さ指数最高値が35以上の場合、都民や各区市町村等に対して熱中症対策ポータルサイトやSNS等で東京都環境局から情報提供されます。

熱中症警戒アラート及び熱中症特別警戒アラート、東京暑さ情報の概要

		熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート	東京暑さ情報
運用開始		令和3年度	令和6年度	令和7年度
発表者		環境省・気象庁	環境省	東京都
基準	地点	都内情報提供地点 11か所のいずれか	都内情報提供地点 11か所全て	区市町村庁舎地点 62か所のいずれか
	暑さ指数最高値	33以上	35以上	35以上
発表時期		前日午後5時 当日午前5時	前日午後2時	前日午後4時 当日午前10時

(参考：環境省・東京都の熱中症対策関連サイト)

名称		URL	コード
環境省 熱中症 予防情報 サイト	メール配信サービス	https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php	
	熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの発表状況	https://www.wbgt.env.go.jp/sp/alert.php	
	東京都内の暑さ指数情報提供地点 (11箇所)	https://www.wbgt.env.go.jp/sp/wbgt_data.php?region=03&prefecture=44	
東京都熱中症対策ポータル		https://wbgt.metro.tokyo.lg.jp/	

ア 熱中症特別警戒アラート等が発表された場合の対応について

(ア) 熱中症特別警戒アラートが発表された場合

●教育活動

小・中学校及び幼稚園・こども園（短時間）は、原則として発表翌日の教育活動を中止します。発表翌日が平日の場合は臨時休業とし、土日及び祝日、長期休業中の場合は部活動や行事などを中止します。

こども園（中・長時間）については、希望者がいる場合は預かり保育を行います。

なお、教職員については、原則として出勤となります。

●教育委員会からの情報提供

各学校・園宛てにメールで、各校・園長宛てにビジネスチャットで通知します。

保護者宛てには保護者連絡システムにより教育政策課から一斉配信し、翌日の教育活動が中止となる旨を伝えます。

(参考：熱中症特別警戒アラート発表時の保護者連絡システムの配信例)

【重要】熱中症特別警戒アラート発表に伴う臨時休業のお知らせ（目黒区教育委員会）

環境省から熱中症特別警戒アラートが発表されました。

東京都では**明日（●月●日）**は過去に例のない危険な暑さとなることが想定され熱中症による子ども達の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあることから、区立小・中学校及び幼稚園・こども園（短時間）は**臨時休業**とします。

なお、こども園（中・長時間）については、預かり保育の受入を行います。

【以下省略】

(イ) 東京暑さ情報が発表された場合

●教育活動

小・中学校及び幼稚園・こども園は、原則として教育活動を継続します。

●教育委員会からの情報提供

目黒区及び隣接区（渋谷区・世田谷区・品川区・大田区）のいずれかの暑さ指数が35以上なった場合には、各学校・園にメールにて通知します。

イ 熱中症警戒アラートが発表された場合の対応について

これまで熱中症警戒アラートが発表された場合、保護者連絡システムにより教育委員会から保護者宛てに注意喚起を配信していましたが、熱中症特別警戒アラートが保護者へ確実に届くようにするため、令和7年7月中旬以降、熱中症警戒アラートが発表された場合の保護者連絡システムでの一斉配信を取りやめることとしました。

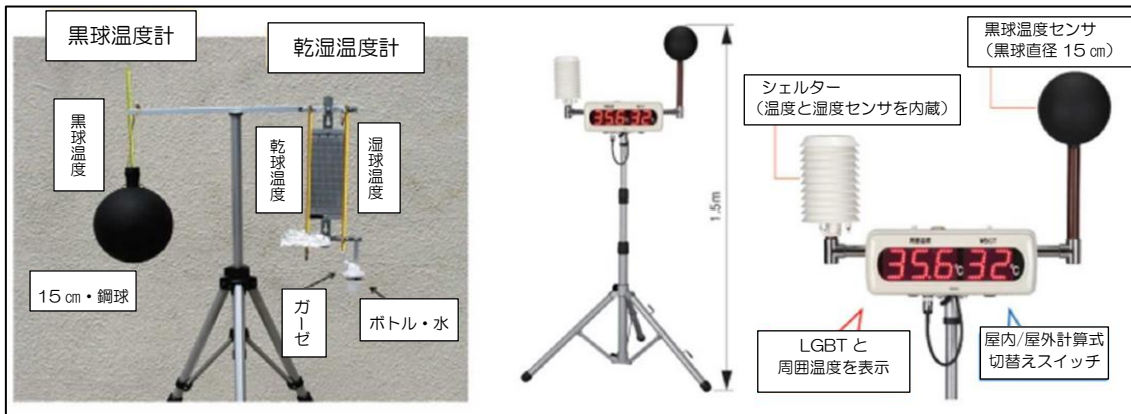
今後、熱中症警戒アラートの発表情報は環境省のメール配信サービス等をご利用ください。メール配信サービスは5ページに掲載しているURLまたは二次元コードから環境省のサイトへアクセスし、登録することができます。

2 熱中症の予防

(1) 暑さ指数 (WBGT) 測定装置による測定

WBGTは熱ストレスの評価指標として ISO7243 で国際的に規格化されており、下図 (左) に示す測定装置で計測します。この測定方法では、乾湿球温度計は自然気流にさらし、乾球温度計は日射の影響を受けないよう、日射を遮るカバーを付けます。また、湿球温度の測定のため、水の取り扱いが必要です。

より簡単にWBGTを計測できるように、電子式の装置が市販されています。下図 (右) の様に固定設置して、周囲から見えるようにWBGTを表示、データ取得をするものがあります。



WBGT測定装置

また、右図のように、個人が持ち歩いて周辺のごく近い場所のWBGTを計測できる小型のものがあります。

WBGTは、温度や湿度などの複数の環境要素を合わせて測定しているため、場所や時間により、値が変動します。活動場所ごと、活動時間ごとに測定することが大切です。



携帯型電子式WBGT計

※ WBGT計がない場合には、環境省が熱中症予防情報サイトで公開している、日本各地の暑さ指数の実測値や推定値を目安の参考値として活用することができます。

(2) 熱中症予防の原則

ア 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にるようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給します。温度計・湿度計等により、気温や湿度を確認し、高湿度や急な温度上昇時等には、直射日光に当たらないような配慮やこまめな休憩、十分な水分補給等、状況に応じた指導を行うとともに校内放送等を活用して、繰り返し注意喚起を図り、熱中症の予防に努めます。その際、学校生活における熱中症予防指針 (4ページ掲載別表) を参考にしてください。

ミストシャワー等の動作状況を確認するとともに、適切な使用を促します。体育館においては、児童・生徒の熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いことから、エアコンを使用して熱中症対策を行ってください。

汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水が理想です。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるかがわかります。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行ってください。激しい運動では休憩は30分に1回はとるようにします。

イ 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向があります。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生します。これは体が暑さに慣れていないため、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要があります。週間予報等の気象情報を活用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大事です。

ウ 個人の条件を考慮すること

肥満傾向、体力が低い、暑さに慣れていない幼児・児童・生徒は運動を軽減してください。特に肥満傾向がある場合は熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要があります。また、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い幼児・児童・生徒は暑い中で無理に運動をさせないようにしてください。

エ 服装に気を付けること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にするよう保護者に協力を求めましょう。紫外線対策のため帽子の着用と、汗をふき取るためのタオルを持参させてください。

オ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置※をすること

幼児・児童・生徒の観察等による健康管理を十分に行い、大量発汗等熱中症につながると思われる症状が見られる場合には、速やかに幼児・児童・生徒を涼しい場所に運び、衣服を緩める等必要な手当てや措置をとってください。【※12ページ参照】

(3) 教育活動中の熱中症予防対策

ア 校庭・園庭・体育館における授業や活動時の対策

- ・授業や活動前に校庭・園庭・体育館などの活動場所においても WBGT を測定し、対応を担当者との協議の上、校・園長が判断してください。
- ・WBGT は、測定場所・タイミングで異なることに留意し、測定方法を予め設定するようにしてください。
- ・熱中症警戒アラート発表時には測定頻度を高くし、WBGT の変化に十分留意してください。

- ・体育館においては、空調設備を利用し、体育館内の温度を適切に管理してください。

イ 教室での活動時における対策

- ・空調設備が設置された教室では、空調設備を利用して教室内の温度を適切に管理してください。学校環境衛生基準においては、教室等の温度は28℃以下であることが望ましいとされています。
- ・教室内においても適宜水分補給を行うように指導してください。

ウ 体育的行事における対策

(計画段階) 以下の点に留意して、計画を立ててください。

- ・WBGTを把握し、競技内容や練習内容、練習量等を変更したり、休憩を入れたりできるよう、幼児・児童・生徒の健康を最優先した無理のない計画を立ててください。
- ・幼児・児童・生徒に配慮（テントやミストの設置等）した対策を講じてください。
- ・体調不調者への対応について、職員の配置と情報の伝達方法をあらかじめ決めておいてください。

(前日まで) 以下の点を確認ください。

- ・WBGTをこまめに測定し、校内に広く周知するとともに、学年練習や全体練習等において、状況によって内容を変更する等、柔軟な対応を行ってください。
- ・学年練習や全体練習時においても、給水タイムを設定してください。

(当日) 以下の点を教職員で周知し、適切な対応を行ってください。

- ・WBGTを把握し、競技計画や内容について柔軟な対応を行ってください。
- ・朝の健康観察を念入りに行い、幼児・児童・生徒の体調の把握に努めます。
- ・競技等は、教職員が幼児・児童・生徒の様子を見まわり、体調不良にいち早く気づき、処置するようにしてください。
- ・設定した給水タイムには放送でアナウンスを行うとともに、発達段階等に応じて幼児・児童・生徒の給水状況を確認してください。
- ・テントやミストの設置等、日常的な体育科・保健体育科よりもよりきめ細やかな配慮を行うようにしてください。

エ プールにおける活動時の対策

プールサイドが高温になることや水中においても発汗・脱水があることに留意し、他の体育活動時と同様に熱中症予防の観点をもった対応が求められます。具体的な対策は、次頁の「学校屋外プールにおける熱中症対策例」を参照してください。

なお、屋外プールにおいても適宜水分補給をする等、対応をお願いします。

学校屋外プールでの熱中症対策例



出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校屋外プールにおける熱中症対策」（2018）

オ 部活動における対策

- ・部活動は、保健体育科よりも運動強度が高いこと、防具を着用する競技では薄着にならないこと等、よりきめ細やかな配慮を行ってください。
- ・各競技の中央団体でも熱中症対策のガイドラインを公開しており、これらの情報を踏まえ、各校・各競技の実情に応じた部活動時の熱中症対策を進めてください。

カ 遠足等の校外学習・自然宿泊体験教室における対策

- ・遠足等の校外学習を実施する場合には、体育的行事における対策と同様に計画から、前日、当日と対策を講じてください。
- ・計画段階では、水分補給のタイミング、水道の有無、日陰の状態、活動内容など様々な視点で実地踏査を行ってください。
- ・当日は、幼児・児童・生徒への水分補給の指導の徹底を図ってください。

キ 登下校時における対策

- ・幼児・児童・生徒に涼しい服装や帽子の着用、適切な水分補給について指導してください。
- ・保護者に対しても熱中症対策の案内を送付するなど注意喚起してください。

(4) 熱中症予防情報の活用にあたって

ア 熱中症予防情報の入手・周知の明確化

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートは、気象庁の防災情報提供システム、関係機関のWEBページ、SNSを通じて多くの方が情報を入手できます。

東京暑さ情報についても、東京都熱中症対策ポータルサイトやSNSを通じて情報を入手できます。

情報が的確に共有されるよう、情報の入手、関係者への伝達等を各学校・園で明確に定めておくことが大切です。

- ・誰が確認するか
- ・いつ確認するか
- ・誰に伝えるか
- ・情報をもとに学校運営をどのようにするか決定する者（校・園長及び関係職員）
- ・これらの者が不在の場合の代理者 など

イ 熱中症予防情報は事前の予測

翌日に予定されている行事の開催可否、内容の変更等に関する判断、飲料水ボトルの多めの準備、冷却等の備えの参考となります。

当日の状況が予測と異なる場合もあり、体育科・保健体育科の授業、運動会等の行事を予定どおりに開催するか中止にするか、内容を変更して実施するかを判断しなければなりません。熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート・東京暑さ情報が発表された場合の具体的対応や、校長不在時の対応者等をあらかじめ検討しておくことが重要です。

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート・東京暑さ情報が発表されていない場合であっても、活動場所でWBGTを測定し、状況に応じて、水分補給や休息の頻度を高めたり、活動時間の短縮を行ったりすることが望まれます。

ウ 保護者や一般の方からの問合せ等の対応

保護者や一般の方から熱中症警戒アラートが出ているのに屋外で体育の授業を行っている等の意見が提起される場合があります、対応が求められることがあります。

事前に保護者の方へ熱中症警戒アラートのほか熱中症特別警戒アラート・東京暑さ情報についても発表された際の対応などを周知してください。

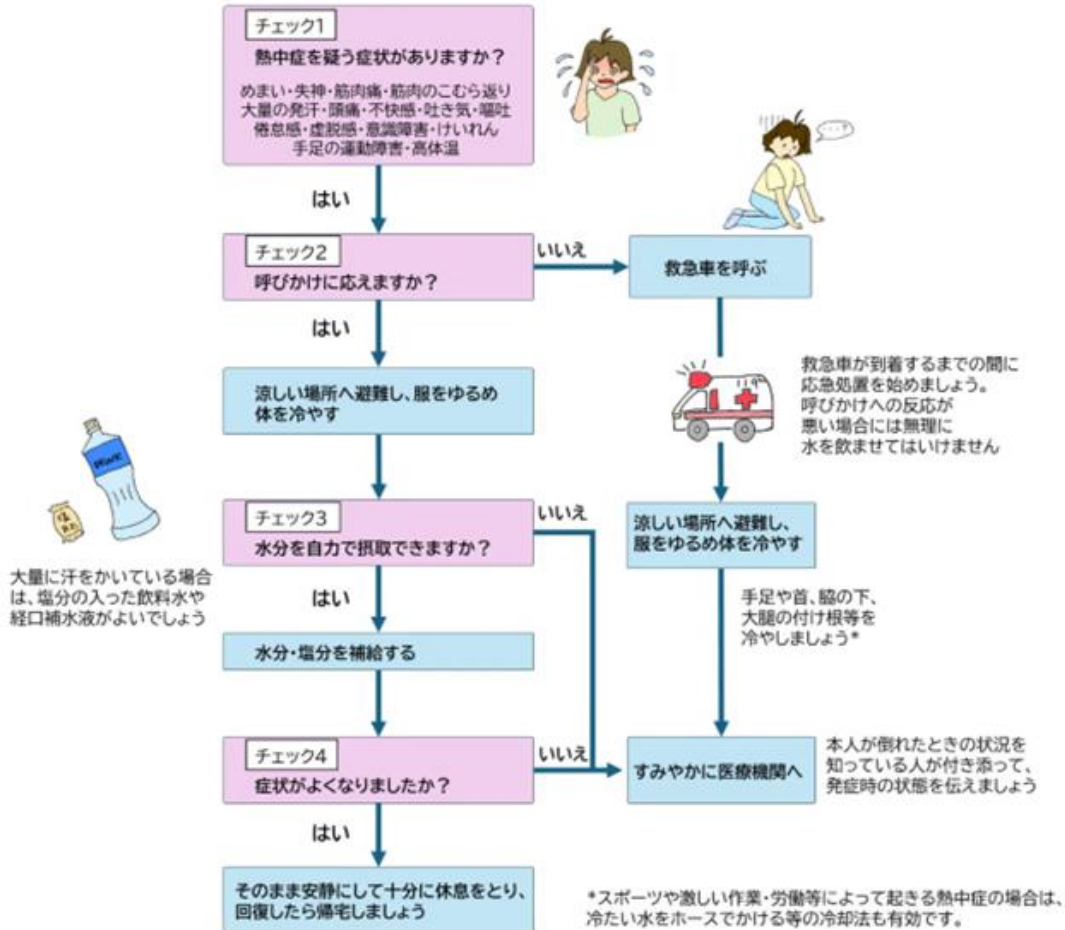
3 熱中症発生時の対応

(1) 熱中症の応急処置

幼児・児童・生徒、教職員が熱中症になってしまった場合、落ち着いて、状況を確認して対処します。初期対応が重要となります。

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、状況を確認して対処しましょう。
最初の処置が肝心です。



※環境省「熱中症環境保健マニュアル 2025年7月版」

(2) 熱中症を疑ったときは何をすべきか

熱中症は、対応が遅れると死に至る可能性があります。特に、会話ができない、呼びかけに反応がない場合は、とても危険な状態です。ためらわずに、すぐに救急車を呼んでください。

救急車が到着するまでの間にも、体を冷やすなどの応急処置を始めましょう。

ア 涼しい場所への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させましょう。傷病者が女性の場合には、この処置の内容を考慮して男女で協力して救護するように配慮します。

イ 脱衣と冷却

- ①衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。きついベルトやネクタイ、下着はゆるめて風通しを良くします。
- ②露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機等で扇ぐことにより体を冷やします。服や下着の上から少しずつ冷やした水をかけます。
- ③意識障害が疑われる場合は、その場ですぐに体を冷やす必要があります。水道につないだホースで全身に水をかけ続ける水道水散布法が推奨されています。それも困難な場合や学校現場などでは、エアコン（最強で）の利いた保健室に収容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換える必要があります。扇風機を併用したり、氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やしたりすることも効果的です。
- ④体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。重症者を救命できるかどうかは、いかに早く（約30分以内に）体温を40℃以下に下げることができるかにかかっています。
- ⑤救急車を要請する場合も、その到着前から冷却を開始することが必要です。

ウ 水分・塩分の補給

- ①冷たい水を持たせて、自分で飲んでもらいます。冷たい飲み物は胃の表面から体の熱を奪います。同時に水分補給も可能です。大量の発汗があった場合には、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンク等が最適です。食塩水（水1ℓに1～2gの食塩）も有効です。
- ②応答が明瞭で、意識がはっきりしている場合、冷やした水分を十分に摂取させるようにしてください。
- ③「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」、「答えがない（意識障害がある）」時には誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。また「吐き気を訴える」ないし「嘔吐」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合には、口から水分を摂取させることは危険となるため、すぐに、病院での点滴が必要です。

エ 医療機関へ運ぶ

自力で水分の摂取ができないときは、塩分を含め点滴で補う必要があるため、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

(3) 医療機関に搬送するとき

熱中症は、症例によっては急速に進行し重症化します。熱中症の疑いのある人を医療機関に搬送する際には、医療機関到着時に、熱中症を疑った検査と治療が迅速に開始されるよう、その場に居あわせた最も状況のよくわかる教職員が医療機関まで付き添って、発症までの経過や発症時の症状等を伝えてください。

特に「暑い環境」で「それまで元気だった人が突然倒れた」といったような、熱中症を強く疑わせる情報は、医療機関が熱中症の処置を即座に開始するために大事な情報ですので、積極的に伝えてください。

情報が十分伝わらない場合、（意識障害の患者として診断に手間取る等）、結果として熱中症に対する処置を迅速に行えなくなる恐れもあります。事故が起きた発生時

の状況や医療機関到着までの様子などについて整理して、医療機関へ伝えましょう。

4 死亡・救急搬送事例

(1) 熱中症による死亡事例

校種	詳細
小学校	<p>【校外学習での事故】</p> <p>7月、小学校第1学年の男子児童が学校から約1km離れた公園での校外学習後に教室で様子が急変し、意識不明になり、救急搬送された。当該児童は搬送先の病院において死亡した。当日午前10時の状況は、気温32.9℃、WBGT32で「危険」であった。</p>
小学校	<p>【運動時の事故】</p> <p>登校後、校庭で自主マラソンを1～2周したあと、クラスで長縄跳びの8の字跳びの練習をしていたところ、「気持ちが悪い。くらくらする。」と訴えた。保健室に向かう途中、膝をついて倒れたので、担任が支え、自力で歩いて保健室に入った。早退し保護者と病院に向かったが、病院の駐車場で嘔吐、けいれん、意識消失を起こしたため、別の病院に救急搬送された。手術を受けたが、約2週間後に死亡した。</p>
中学校	<p>【宿泊学習での事故】</p> <p>7月、中学校第2学年の男子が宿泊学習で登山中に熱中症になり、死亡した。当日は、事故現場近隣の気象庁データによると、気温27.2℃、湿度70%であった。</p>
中学校	<p>【部活動での事故】</p> <p>陸上競技部の練習中、階段昇降20秒を5セット行った後、休憩のため渡り廊下へ移動していた際、頭痛、気分不良を訴え、渡り廊下で横たわった後トイレへ移動し嘔吐した。顧問から、すぐ近くの保健室で休むよう声を掛けられ、自力で保健室前まで移動したが、そのまま寝転んだ。自力での移動が困難と判断し、担架で保健室に運び、熱中症の疑いがあるため体を冷却したが、意識があり声掛けに回答するものの回復が見られなかった。救急車で病院に搬送されたが、小脳出血により約3週間後に死亡した。</p>

出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校事故事例検索データベース」

(2) 目黒区における熱中症による救急搬送事例

校種	詳細
小学校	<p>【体育的行事での事故】</p> <p>運動会競技後横転し、痙攣を起こした。保健室にて2度目の痙攣があったため救急搬送された。</p>
小学校	<p>【体育科での事故】</p> <p>体力テスト「20mシャトルラン」を体育館にて実施した。熱中症を疑う症状が出たため、救急搬送された。</p>
中学校	<p>【保健体育科での事故】</p> <p>保健体育科「1500m走」にて、タイムを計測し、授業を終えた後、頭痛、気分の悪さ、手足のしびれを訴えたため、救急搬送された。</p>

5 参考・引用・文献等

- 「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」 (令和3年5月)
- 「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」 (令和6年4月追補版)
・・・環境省・文部科学省
- 「熱中症環境保健マニュアル」～総論～2025年7月版
・・・環境省
- 「熱中症対策ガイドライン」 (令和7年6月追補版) ・・・東京都教育委員会
- 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」2025年6月
・・・公益財団法人日本スポーツ協会
- 「熱中症を防ごう」 ・・・文部科学省、独立行政法人日本スポーツ振興センター