

文化・スポーツクラブ 会長  
市民図書室運営委員会 代表  
(利用団体、利用者の皆様)

横浜市教育委員会事務局  
学校支援・地域連携課長

### 学校開放事業における熱中症対策について

日頃より学校開放事業にご協力をいただきありがとうございます。

年々暑さが厳しさを増しておりますが、今夏においても例年以上に気温が高い日が続くことが予想されており、学校開放利用者の安全性の確保が一層重要となります。

つきましては、活動にあたり下記の事項に留意していただき、高温多湿となることが予想される日や暑さ指数 (WBGT) が高い場合には、活動時間の短縮や、活動中止を検討するなど適切な判断をお願いします。

特に子どもや高齢者等、熱中症のリスクの高い方の活動にあたっては、日中の活動を避けるなど、より一層のご配慮をお願いいたします。

#### 【熱中症アラート発表時の対応】

熱中症警戒アラートは前日 17 時頃及び当日 5 時頃、熱中症特別警戒アラートは前日 14 時頃に発表されます。

アラートが発表された時は、活動実施の可否、活動内容の変更等に関する判断、飲用水ボトルの準備、冷却等の備えなど、具体的な対応をあらかじめ検討しておいてください。

また、当日の状況が予測と異なる場合もあるため、暑さ指数 (WBGT) 等の実測を行い、活動実施について判断してください。

#### ※暑さ指数 (WBGT) は判断基準の一つです。

熱中症警戒アラートが発表されておらず、かつ、活動現場で測定した「暑さ指数 (WBGT)」が 28~31 や、それより低い値であっても、運動強度や個人の体調等により、熱中症で救急搬送された事例があります。熱中症警戒アラートや暑さ指数 (WBGT) は、判断基準の一つであり、利用者の言動や行動に違和感が見られる場合は、直ちに体への負荷を低減し、休息をとるなどの対策を講じてください。

- 熱中症特別警戒アラート (WBGT (暑さ指数) 35 以上) が発表された場合  
原則として、屋外及び体育館等の利用は中止としてください。
- 熱中症警戒アラート (WBGT33 以上) 、または 31 以上の予測値が発表された場合  
活動の中止を検討してください。

※横浜市立学校熱中症対策ガイドラインでは、熱中症警戒アラート（WBGT33 以上）、または 31 以上の予測値が発表された場合は、体育などの運動は原則中止とされています。

暑さ指数（WBGT）が 28～31 未満であっても熱中症の危険性が高いため、激しい運動等は避けてください。また、状況に応じて水分や塩分を補給し、10～20 分おきに休憩を取るなど、休息の頻度を高めるとともに、活動時間を短縮するなど、安全に配慮した対応を行ってください。

※WBGT 計による測定が困難な場合は、気温・湿度の測定や熱中症予防情報サイトにより、活動場所に最も近い地点で公表されている暑さ指数（WBGT）の値を参考にしてください。（※環境省：熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>）

**「熱中症警戒アラート等 メール配信サービス（無料）」の登録を推奨します。**

「熱中症警戒アラート等 メール配信サービス」は、環境省が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートをメールで配信するサービスです。

（※環境省：熱中症予防情報サイト 熱中症警戒アラート等メール配信サービス

[https://www.wbgt.env.go.jp/alert\\_mail\\_service.php](https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php)）

### 【熱中症対策】

- ・体温の上昇および脱水を抑え、暑い環境下に長時間いることを避ける  
※暑い時期は、なるべく涼しい時間帯に運動を行い、休憩を頻繁に入れるよう配慮してください。
- ・気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの調整期間を設け、体を暑さに慣らしていく  
※体が暑さに慣れていない時期は、熱中症事故のリスクが高まります。急に暑くなった時は、運動を軽くし、暑さに慣れるまで休憩を多くとるなど、徐々に運動強度や運動量を増やしていく工夫を行ってください。
- ・状況に応じて水分・塩分をこまめに補給する
- ・服装は軽装で、透湿性・通気性の良いものとし、屋外で活動を行う場合は帽子等で直射日光を防ぐ  
※運動時に必要な装具は、休憩時に外す、または緩めるなど、体の熱を逃がす工夫を行ってください。
- ・体調不良を感じる時（下痢、発熱、疲労、睡眠不足、空腹等）は無理をしない
- ・具合が悪くなった場合は、熱中症を疑い、早めに運動を中止し、応急処置を行う

### 【活動時の注意事項】

- ・必要に応じて水分や塩分の補給が容易にできる環境を整えること  
※運動前の水分補給は、運動中の体温上昇を抑え、発汗や高体温を防ぐことが期待で

きます。活動中および活動終了後も、適宜水分等の補給を行い、クールダウンを心がけてください。

- ・熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、医療機関への搬送等、適切な処置を行うこと

＜熱中症または熱中症が疑われるような症状が見られた場合＞

風通しのよい日陰や、冷房の効いた室内等へ避難させ、体温の冷却を行ってください。

[冷却措置の例]

- ・冷たい飲み物やシャーベット状の飲料を摂取し、体の内側から冷やす
- ・衣服を緩める、または脱がせる
- ・頸、腋下、鼠径部等の太い血管のある部分に氷やアイスパックを当てる  
※手のひらや前腕を氷水等に入れて冷却する方法や、頭部・頸部の冷却も効果的と言われています。
- ・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)
- ・氷水に全身を浸す(冷水浴法)  
※簡易アイスバス(ブルーシート上に寝かせ、四隅を持ち上げて体を氷水に漬ける) 体が水に沈みこまないよう安全上の十分な配慮が必要です。

### 【こどもへの熱中症防止に関する指導】

こどもたちが自ら体調管理を行うことができるよう、帽子の着用や水分補給、体調不良時の対応について適切な指導を行ってください。

スポーツなど体を動かす活動では、必ずしも気温が高くない環境下であっても、熱中症を引き起こすことがあります。スポーツを行う場合は、各競技団体が作成している熱中症対策ガイドラインに基づいた対応を推奨します。また、室内での活動や激しい運動を行っていない場合でも、個人の体力や体調によって熱中症を引き起こすことがあります。屋内外を問わず、活動される方は自身および周囲の体調に十分注意し、安全に活動してください。

なお、各利用団体の代表者および活動責任者の方におかれましては、本通知に記載の内容を事前に必ず確認のうえ、当日の気象状況や参加者の体調を踏まえた活動判断、安全管理および緊急時対応について、十分に留意してください。

なお、各省庁においても熱中症に関する情報を発信しております。スポーツに限らない内容も含まれていますので、参考にご覧ください。



# 熱中症が 増えています

## 予防のためのポイント



### 熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は  
環境省のLINE公式アカウント  
で確認することができます。

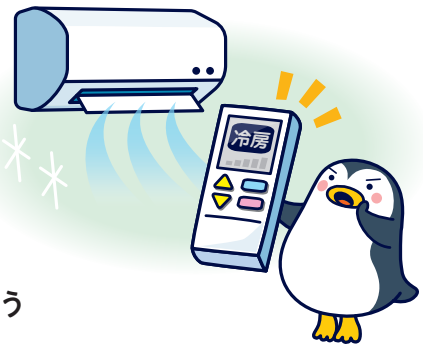
友達追加は  
こちら →



### エアコンをしっかり使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、  
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



### 注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



# 政府の熱中症対策

熱中症予防情報サイト: 熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



## 高齢者等の屋内における熱中症対策の強化

- 高齢者のための熱中症対策



〈リーフレット〉

## 管理者がいる場等における熱中症対策の促進

- 学校関係の熱中症情報



- 農作業中の熱中症対策



- スポーツの熱中症対策



- 防災における熱中症対策



〈リーフレット〉

- 学ぼう!備えよう!職場の仲間を守ろう!職場における熱中症予防情報



- 災害時情報提供アプリ「Safety tips」



For Android



For iPhone

## 地域における連携強化

- 熱中症に関連する気象情報



- 夏季における熱中症による救急搬送状況



- 健康・医療関係の熱中症情報



## その他

- エアコンの早期の試運転について



- ヒートアイランド対策



- 無理のない省エネ生活



マイボトルで熱中症予防を!



内閣府

こどもみんなの  
こども家庭庁

こども家庭庁



消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省

MAFF

Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries

農林水産省



経済産業省



国土交通省



観光庁



気象庁



環境省

# 熱中症 ～ご存じですか？ 予防・対処法～

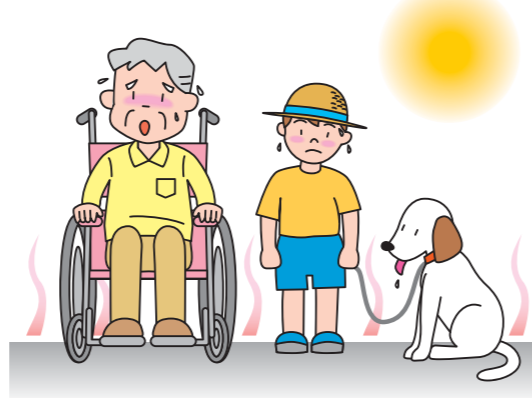
## 高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る



- 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

## 幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

こんな症状があったら  
熱中症を疑いましょう！

軽

中

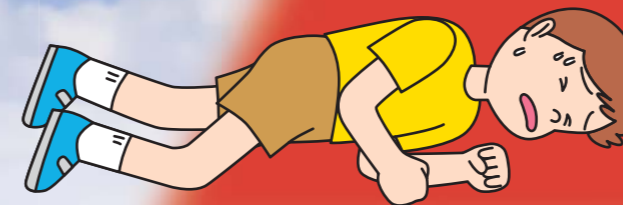
重

頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない



意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し  
返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、  
走れない



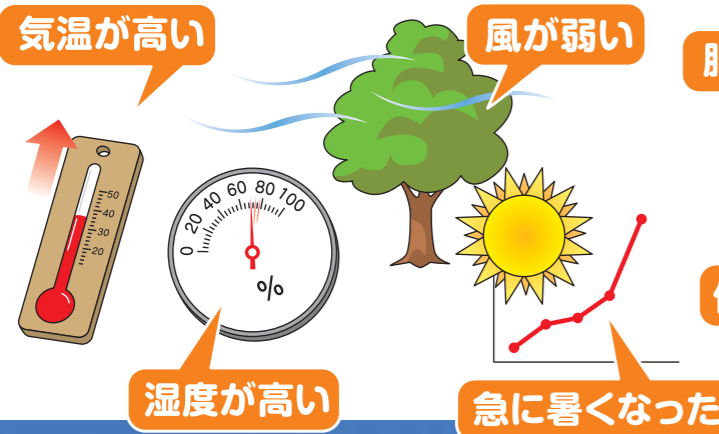
- ◆ 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆ 熱中症環境保健マニュアル  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)
- ◆ 夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン  
[http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_gline.php](http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php)
- ◆ 熱中症による救急搬送人員数 (消防庁)  
[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)
- ◆ スマートフォン版 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>
- ◆ 携帯サイト版 環境省 熱中症予防情報サイト  
<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>



# 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

## こんな日は熱中症に注意



## こんな人は特に注意



## 熱中症の予防法



### \*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

### \*汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

# 熱中症になったときには

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの方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。最初の措置が肝心です。

