



2025年「よくわかる 共栄小 熱中症対策」

共栄小の 安全教育 危機管理対策

令和7年6月(共栄小学校 校長)

今年の夏も猛暑が予想されます。子どもたちの生命を守り、安全で、安心して学校での生活を送ることができるよう本校の熱中症対策を紹介します。

1. 熱中症とは

高温多湿な場所に長くいることで、少しずつ体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを言います。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されることや死亡することもあります。

<症状の例>

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感 など
<重症化した場合には>
いつもと様子が違う、返事がおかしい、意識がなくなる、けいれん、体がとても熱いなど

暑さの感じ方は、人により異なります。

また、その日の体調や暑さへの慣れが影響します。

子どもは、身体の体温調節機能が十分に発達していない場合があるので、特に気を配る必要があります。



教室等の適切な環境を保持するため、窓を広く開け、換気を実施します。

参考資料「熱中症予防のために」(厚生労働省)

2. 熱中症を未然に防ぐために

子どもたちに 次のような指導をしています。

指導の一例

アップデートして
いきます

1 こまめに水分補給をする

※暑い日には、児童が水分を補給したのかを、担任等の指導者による確認の徹底をします。
喉の渇きがなくても、水分補給をさせます。

2 暑さに身体を慣らす

初めは短時間で、身体に負荷のかからない活動から行う。健康面の「個別最適な学び」
※全教職員による見守りの徹底をします。

3 体温調節をする

屋外では、帽子をかぶる、薄着になる等、児童自らが判断できるように促しをします。

4 体調不良の時には休養をする

児童が体調管理に関心をもてるように指導。
「体調が良くない時にはどうする」、「登下校時に困ったらどうする」などのケーススタディで指導。
友達への声掛けや手助け「協働的な学び」

5 マスクの着用～必要に応じて着脱

暑くて息苦しくなった時、運動時には、マスクをはずすよう声掛けをします(個に応じた指導)。

3. 学校での取り組み

令和6年6月6日 北海道新聞記事より

小中熱中症対策 初の指針

市教委が策定

アラートで休校検討
暑さ指数31以上運動中止に

ガイドラインでは、暑さ指数31以上の場合は、原則として運動を中止し、必要に応じて休校を検討する。また、暑さ指数28～31の場合は、運動を中止し、必要に応じて休校を検討する。また、暑さ指数25～28の場合は、運動を中止し、必要に応じて休校を検討する。また、暑さ指数21～25の場合は、運動を中止し、必要に応じて休校を検討する。また、暑さ指数21以下の場合は、運動を中止し、必要に応じて休校を検討する。

熱中症予防の指標	
暑さ指数	運動の目安
31以上	特に子どもは運動を中止
28～31	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
25～28	30分おきに休憩を取り、適宜水分・塩分補給
21～25	運動の間に積極的に水分・塩分を補給する
21以下	熱中症の危険は少ないが、適宜水分・塩分補給

熱中症予防の指標	
暑さ指数	運動の目安
31以上	原則中止 特に子どもは運動を中止
28～31	厳重警戒 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
25～28	警戒 30分おきに休憩を取り、適宜水分・塩分補給
21～25	注意 運動の間に積極的に水分・塩分を補給する
21以下	ほぼ安全 熱中症の危険は少ないが、適宜水分・塩分補給

(注)日本スポーツ協会の指針より

熱中症予防の指標(暑さ指数)に基づき学習活動を行います。身体にリスクを伴う際には、学習活動を短縮、中止とします。

【現時点の取組】

- ☆保健室のエアコン設置・稼働
- ☆エアコン設置済のパソコン室および多目的教室での学習を実施

【令和7年度までの取組】

<施設設備>

- ・全教室にスポットクーラーと遮光断熱カーテンを設置
- ・2階 多目的室のエアコンの設置と稼働
- ・大型サーキュレータ(送風機)4台の設置と稼働
- ・プールの巻き上げ機(風窓)の修理と更新
- ・避暑用ホース(打ち水用)の購入
- ・黒玉式熱中症指数計の購入
- ・普通教室エアコン設置(R7)

児童が可視化
できる玄関表示

【お願い】今年も、気象庁・気象台から発出された「熱中症警戒アラート」等の気象情報や警戒情報により、臨時休校の日や下校時刻繰上げの日があります。その際には【マチコミメール】でお知らせをします。

学校からの【マチコミメール】を確実に受信できるようご協力をお願いします。

☆ご家庭でお子さんと確認願います。※マチコミメールの不具合がございましたら、すぐに学校(担任)に連絡願います。

上記の点について、御質問等がありましたら、共栄小学校 教頭までお願いします。33-7643