学校における熱中症警戒アラート等対応基準（令和8年度）

令和８年4月版

熱中症警戒アラート実施期間
【令和８年４月２２日（水）から１０月２１日（水）まで】

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される際に、国民に対し危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すため、環境省・気象庁から熱中症警戒アラートが発表される情報です。

判断基準となる情報

環境省から発表される、**午前５時**の**船橋観測地**の暑さ指数予測値を基に判断します。

【環境省の発表と船橋市の対応の不一致】

環境省の発表は、船橋観測地の予測が暑さ指数３１℃としても、県内のどこかで暑さ指数３３℃以上が予測される場合、千葉県に「熱中症警戒アラート」が発表されます。

学校における暑さ指数（WBGT）に応じた対応一覧

暑さ指数（WBGT）	熱中症予防運動指針	学校での対応	
		空調が整備されていない	空調が整備されている
３５℃以上	いのちを守る行動を取る	活動中止（実測値にかかわらず中止する）	
３４℃・３３℃	運動中止	活動中止	
３２℃ ・ ３１℃	運動は原則中止 ※特別の場合以外は中止する。 特に子供の場合は中止すべき。	活動は原則中止 ※特別の場合の条件（学校判断で屋内外活動を行う場合） ●各学校の随時測定結果が暑さ指数３３℃未満である。 ●下記の５つの要件を確認し、活動実施の可否を判断する。 ①一時救命処置かつ熱中症対処に詳しいものがいる ②救護所の設置　③救急体制の確保 ④空調の効いた部屋の確保　⑤管理職の許可 ●活動中に３３℃以上を超えたときは、活動を中止する。	
３０℃ ～ ２８℃	厳重警戒 （激しい運動は中止）	活動中に３１℃以上を超えた場合、 上記の ※特別の場合の条件 を確認し、 活動継続の可否を判断する。	

★★ 空調が整備されている場所 ★★

空調が整備されている場所については、活動場所の暑さ指数（実測値）を計測し、その数値を基に、上記の対応一覧の暑さ指数に当てはめて対応します。

学校は、上記の対応一覧を基準とするが、児童生徒の状況からより厳しい対応が必要な場合は、学校独自で基準を定め、児童生徒の安全に配慮します。

予測値とは

その日に予測される暑さ指数となり、環境省から発表される予測値は、時間とともに変化します。

実測値とは

活動場所で、暑さ指数測定器を用いて計測した数値になります。活動場所によって数値は異なります。

情報サイト

「環境省熱中症予防情報サイト」で検索！または、船橋市ホームページからもアクセスが可能です。

環境省からの情報配信

環境省の「LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信」にて早めに情報を得ることをお勧めします。学校での対応として、翌日の予定されている行事の開催可否や内容の変更等に関する判断の参考となります。

予測値の発表内容

３５℃以上…「熱中症特別警戒アラート」
３３℃以上…「熱中症警戒アラート」
３１℃以上…「危険」
２８℃以上…「厳重警戒」
２５℃以上…「警戒」
２１℃以上…「注意」

学校における判断・周知等の流れ

環境省、船橋観測地、午前５時の暑さ指数の予測値

この予測値を基に、
１日の熱中症対応が始まります。

３５℃以上 → 活動中止 → 学校は児童生徒へ連絡

日中、３５℃以上にならなくても、１日活動中止

8:30頃
保健体育課➡学校
「熱中症特別警戒アラート」
のFAX送信

★★ 空調が整備されていない場所 ★★

３４℃・３３℃ → 活動中止 → 学校は児童生徒へ連絡

日中、３４℃・３３℃にならなくても、１日活動中止

8:30頃
保健体育課➡学校
「熱中症警戒
アラート」
のFAX送信

★★ 空調が整備されている場所 ★★

３４℃・３３℃ → 活動は原則中止 → 学校は児童生徒へ連絡

※特別の場合の条件で可否の判断

8:30頃
保健体育課➡学校
「熱中症警戒
アラート」
のFAX送信

３２℃・３１℃ → 活動は原則中止 → 学校は児童生徒へ連絡

※特別の場合の条件で可否の判断

8:30頃
保健体育課➡学校
「注意喚起」
のFAX送信

３０℃～２８℃ → 活動中に３１℃以上を超えた場合、「※特別の場合の条件」を確認し、活動継続の可否を判断

日中、暑さ指数の予測値は変化します。そのため活動中は活動場所を随時測定（実測値）をして判断します。
※パターン１（午前５時）３５℃以上　→（日中）３２℃・３１℃ ➡ １日活動中止
※パターン２（午前５時）３４℃・３３℃ →（日中）３２℃・３１℃ ➡ １日活動中止・特別の場合へ
※パターン３（午前５時）３２℃・３１℃ →（日中）３４℃・３３℃ ➡ 活動中止へ・特別の場合へ
※パターン４（午前５時）３０℃～２８℃ →（日中）３２℃・３１℃ ➡ 活動は原則中止・特別の場合へ

学校は、環境省からの情報を得て、当日の活動の可否を判断します。その後の変化についても把握し、実測値を基に適切な対応をします。

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、**「環境」**と**「からだ」**と**「行動」**によるものが考えられます。
「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。
「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。
その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

環境省熱中症予防
情報サイトより

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

学校での暑さ指数の測定及び対応について

①暑さ指数を測定した時は、「暑さ指数測定記録表」に記録します。
・活動前、活動中、活動終わりに測定します。
・暑さ指数の変化に十分留意する必要があるため、測定頻度を多くします。（特に１２～１４時頃）
・平日は、各時間の測定者を決め測定します。（特定の職員に任せることがないようにします）
・休日は、活動がある場合、活動の責任者が測定します。暑さ指数３１℃～３４℃の時は、活動について管理職と実施の可否を判断します。
②活動する場所で正しく測定します。
・正しい測定方法は、環境省・文部科学省 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」参照。
・校庭や体育館、プールサイド等、測定場所によって暑さ指数の数値にばらつきがあるため活動場所で測定します。

学校行事（遠足・校外学習等）

①時期を選べるものは、暑くなる時期をさけて計画します。
②日程変更ができない場合等で屋外の活動であり暑さ指数が３３℃以上の場合は、活動内容を変更するなど工夫します。また学校判断で屋内外活動を行う場合は、※特別の場合の条件を守り活動します。
③校外学習において徒歩での移動の場合は、移動中にも暑さ指数の計測・確認をします。

部活動の遠征等（体育的行事も含む）

①外での活動について
・部活動では、活動場所や責任者の指示に従います。
・顧問等は、熱中症警戒アラートおよび活動場所における暑さ指数の数値を、責任者から確認します。
②船橋市での活動について
・船橋市に練習試合等で他校が来る場合は、船橋市の対応基準で実施することができるが、千葉県内でも船橋市の対応基準より厳しくしている市町村があるため、無理強いはしないこと。事前に説明し、参加校に判断してもらいます。
※参照：「部活動における熱中症警戒アラート等対応基準」

運動量の調整、状況に応じた水分・塩分補給

運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、熱中症の危険性は高くなります。環境条件・体調に応じた運動量（強度と時間）にしましょう。暑い時期は、水分をこまめに補給します。汗からは水分と同時に塩分も失われます。汗で失われた塩分も適切に補うためには、補給できる経口補水液やスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。

保健体育課からFAX送信

学校の情報と保健体育課の情報を共有するために、市役所開庁日は当日の8時30分頃に学校へFAX送信します。
市役所閉庁日は送信しません。

その他

①学校の管理下における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものであるが、運動部活動以外の部活動や屋内での授業中、登下校中においても発生しており、また、暑くなり始めや急に熱くなる日等の体がまだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温（２５～３０℃）でも湿度等その他の条件により発生していることを踏まえ、暑さ指数３１℃未満であっても湿度が高い時などは熱中症になりやすいので十分注意します。
②環境政策課は、船橋市だけでなく千葉県内で熱中症警戒アラートが発表された場合に、船橋市の防災無線やホームページ・情報メール・ふなっぷ等で速やかに周知することで、県内の状況を把握します。

熱中症予防について

梅雨明けに気温が上昇する時期や身体が暑熱順化していない場合は、熱中症にかかりやすいため注意が必要です。以下のことに気を付け、対応をお願いします。熱中症リスクの高い場面における児童生徒への指導については、熱中症が命に関わる重大な問題であること、発達段階等を踏まえた上で、その危険性を適切に指導しましょう。（児童生徒等同士で互いに水分補給の声掛け等を行うこと、体調不良を感じた場合にはためらうことなく教職員等に申し出ること）

登下校時	●水分補給について 特に自宅から学校までの距離が遠い場合は途中で必ず水分補給をする。 例）①喉が渇く前に水分補給をするために決まった場所で水分を摂取する。 ②水筒の中身は水、お茶、スポーツドリンクなど。 ③水筒は共有できないので、多めに準備してもらう。 ●服装等について 熱中症を予防するための対策を各学校で積極的に検討し実行する。その際、児童生徒の安全と健康を第一に考え、各家庭で準備できる内容とすることが望ましい。 例）①体操服での登下校。薄着になること。 ②体操服の上をハーフパンツ等から出して着る。 ③帽子、日傘、もしくは傘をさしての登下校。 ④クールネック等保冷効果のあるものの使用や持参。
授業中	●授業中でも適宜給水タイムを設ける 喉が渇いてからでは遅いので、喉が渇く前に水分補給をするよう先生から声掛けすることが望ましい。 ●効果的なエアコンの活用と換気を行う エアコン使用時には、窓からの過剰な外気取入れを避けるため窓を閉める等、教室内の換気扇を有効活用し、一定の室温を維持しましょう。３０分に１回の換気を継続しましょう。 ●服装等について 熱中症を予防するための対策を各学校で積極的に検討し実行する。その際、児童生徒の安全と健康を第一に考え、各家庭で準備できる内容とすることが望ましい。 例）①体操服で授業を受ける。 ②体操服の上をハーフパンツ等から出して着る。 ③クールネック等保冷効果のあるものの使用や持参。
体育と運動部活動	●屋外および体育館等での運動時、体育の授業においては、活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整えること。こまめな水分補給と適切な休養をとること、体調不良者がないか健康観察を行いましょう。活動中や活動終了後に水分や塩分の補給を行うこと。 ●熱中症警戒アラート期間中は活動前に暑さ指数を測定する。部活動など長時間に活動する場合は適宜、測定し確認をする。暑さ指数２２℃以上で熱中症事例が出ているので数値だけにとらわれず注意する。 ●体育・スポーツ活動における熱中症予防の原則として、以下の５つがある。 ①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。 ・気温が高くなくても湿度が高いと熱中症になりやすい。 ・水分はこまめに補給をする。運動前に自分の体調を確認するとともに水分を補給するように指示し本人から言いにくい場合も想定されるので、定期的に給水タイムを設けること。 ②暑さに徐々にならしていくこと。（体が慣れていないため） ③個人の条件を考慮すること。（体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人など） ④服装に気をつけること。（直射日光は帽子で防ぎ、服装は軽装とし、通気性のよいもの） ⑤具合が悪くなった場合に申し出をしやすいような雰囲気をつくり、早めに運動を中止し、必要な処置をすること。

千葉県「学校における熱中症対策ガイドラインより

３．熱中症発生時の対応

＜熱中症発生時の応急処置フロー図＞

① 観察（熱中症を疑う症状があるか？）

◇めまい、失神、四肢の筋や腹筋のけいれん、筋肉痛、筋肉の硬直
◇大量の発汗、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、顔面蒼白
◇足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない、等
◇高体温

あり

② 観察（意識障害の有無を確認）

◇ここはどこ？名前は？今何をしてる？等の質問に答えられない
◇意識がない（呼びかけに答えない）
◇応答が鈍い、言動がおかしい

応答あり

○涼しい場所へ避難する
○衣服を緩める
○体を冷やす

応答なし
応答が鈍い

救急車要請

○涼しい場所へ避難する
○衣服を緩める
○積極的に体を冷やし、迅速に体温を下げる
＜冷却方法＞
・水をかけて体を濡らし、扇風機などで扇ぐ
・氷で首の付け根、わきの下、脚の付け根など太い血管を冷やす他、アイスタオル法やアイスバス（※）を利用する

③ 観察
（自分で水分摂取できるか？）

できない

医療機関受診

できる

○スポーツドリンクや食塩水を補給する（塩分・水分補給）

④ 観察
（症状が改善したか？）

改善しない

医療機関受診

改善した

○安静にして、経過観察する
○回復しても、当日の運動は控える

重要ポイント
症状があれば必ず誰かが付き添いましょう

※ 熱中症対策としてアイスバスを利用する場合には、専門的な知識や実施方法への理解を有する者が行うこと

暑さ指数測定記録表

日付	【　　　　　】場所		【　　　　　】場所		【　　　　　】場所		【　　　　　】場所	
	時刻	暑さ指数	時刻	暑さ指数	時刻	暑さ指数	時刻	暑さ指数
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								
月　　日								