

令和8年6月15日

保護者の皆様

稚内市立稚内東中学校  
校長 大谷 智 昭

## 学校教育活動等における熱中症対策について

向暑の候、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の教育活動の推進に格別のご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。

さて、これから本格的な暑さと熱中症が心配される季節となりました。そこで、本校の学校教育活動等における熱中症対策についてお知らせいたします。ご理解いただきますとともに、ご家庭でもお子様の熱中症予防にご留意いただきますようお願いいたします。

### 記

#### 1 熱中症が心配される場合の教育活動実施のガイドライン等について・・・・・・【別紙資料1】

※このガイドラインは、環境省の熱中症予防の運動指針をもとに、子どもたちの実態に合わせて稚内東中学校独自で作成したものです。

- ・気温や暑さ指数はあくまで基準とし、個々の生徒の体調や状況をみて安全管理を実施します。

#### 2 熱中症が疑われる場合の応急手当、救急車の要請について・・・・・・【別紙資料2】

- ・応急手当として、学校で経口補水液や塩分タブレットを摂取させることがあります。

個別に配慮してほしいこと（アレルギーの有無や経口補水液は飲ませないでほしい等の要望）がありましたら、あらかじめ学級担任までご連絡ください。（東中学校Tel33-7832）

#### 3 熱中症予防のための「体調自己チェック表」の活用について・・・・・・【別紙資料3】

- ・北海道教育委員会（裏面参照）や北海道中学校体育連盟事務局より、生徒の熱中症事故の未然防止と適切な体調管理を習慣化するため、体調自己チェック表の活用が勧められています。
- ・休日には、体調自己チェック表をもとに自分の体調を確認し、記入した用紙を学校に提出していただきます。実施方法等の詳細につきましては、6月26日（金）にお知らせいたします。

【参考】『環境省熱中症予防情報サイト』<https://www.wbgt.env.go.jp/>



# 子どもたちの健康を守るために

6月に入り、北海道においても本格的に暑くなる時期を迎えました。道内の各学校においては、運動会や体育祭、部活動など、屋外で活動する機会が増えてきておりますが、それに応じて、熱中症のリスクも高まってきています。

子どもたちの生命と健康を守るためには、学校と保護者の皆様が連携・協力して、子どもたちが毎日安心して学校生活を送ることができる環境を整備することが重要でありますことから、保護者の皆様には、下記の事項について、ご理解とご協力をお願いします。



## 保護者の皆さまへのお願い

- 暑さが予想される日には、水分補給のために、**大きめの水筒の持参**をご検討ください。

また、体内から熱を効果的に逃がすことができるよう、**透湿性や通気性のよい衣服の着用**をご検討ください。



- 日頃から、**十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事**など、規則正しい生活を送るとともに、常に**自らの体調を確認する**よう促してください。

- 学校生活全般において、**具合が悪くなった場合には、ためらうことなく、教員に申し出る**よう伝えてください。

- 家庭での様子から、**お子様の体調がすぐれなかったり、疲労の蓄積が見られたりする場合は、事前に学校までお知らせ**ください。



(教員がより注意深くお子様を観察することにより、熱中症リスクの軽減につながります)

## 熱中症が心配される場合の

## 令和8年度 教育活動実施のガイドライン等について

稚内市立稚内東中学校

| 参考となる<br>気温 | 暑さ指数<br>WBGT    | 熱中症予防の運動指針と東中学校での安全管理                                                                                                                                           |                                                                                               |
|-------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                 | 運 動                                                                                                                                                             | 屋外での学習・行事                                                                                     |
| 35℃<br>以上   | 【危険】<br>31 以上   | 屋外教育活動は、すべて中止                                                                                                                                                   |                                                                                               |
|             |                 | ●運動はすべて中止                                                                                                                                                       | ●屋外行事の延期、または中止判断<br>●屋外での学習も中止                                                                |
| 31～<br>35℃  | 【厳重警戒】<br>28～31 | 運動は原則中止                                                                                                                                                         | 屋外での学習可                                                                                       |
|             |                 | ●運動は原則中止<br>安全な活動内容に変更する。<br>・昼休みの体育館開放なし<br>・部活動の休止                                                                                                            | ●屋内でも涼しい場所での学習を実施。(スポットクーラーがある教室、PC 室)<br>●屋外での学習活動では、 <b>最長20分毎に10分休憩し、積極的な水分補給と休息を徹底する。</b> |
| 28～<br>31℃  | 【警戒】<br>25～28   | ジャージ登校可 (学校指定ハーフパンツ・Tシャツでの登校可)                                                                                                                                  |                                                                                               |
|             |                 | ●運動は、熱中症リスクを考慮し、時間と場所、活動内容の変更を行う。<br>●運動や部活動では、 <b>最長20分毎に10分休憩し、積極的な水分補給と休息を徹底する。</b><br>●運動時には、マスクを外す。<br>●部活動では顧問が必ず見守る。<br>●暑さに弱い人は、 <b>運動を軽減、または、中止する。</b> | ●屋外での学習活動では、 <b>最長20分毎に10分休憩し、積極的な水分補給と休息を徹底する。</b>                                           |
| 24～<br>28℃  | 【注意】<br>21～25   | 適切な休息とこまめに水分補給を行う                                                                                                                                               |                                                                                               |
|             |                 | ●運動の合間に積極的な水分補給を行う。<br>●運動の合間に、体調確認を行う。                                                                                                                         | ●授業中、適宜水分補給を行う。                                                                               |
| 24℃<br>未満   | 【ほぼ安全】<br>21未満  | 適宜水分補給を行う                                                                                                                                                       |                                                                                               |
|             |                 | ●適宜水分補給を行う。                                                                                                                                                     | ●適宜水分補給を行う。                                                                                   |

※このガイドラインは、環境省の熱中症予防の運動指針を基に、子どもたちの実態に合わせて、稚内東中学校独自で作成したものです。気温や暑さ指数はあくまで基準とし、個々の生徒の体調や状況を見て、安全管理を実施します。

## 【共通事項】

- ◆屋内での授業中も、適宜水分補給を行うこと。(教員へ許可や確認をとる必要はありません)
- ◆下校時に、体調がすぐれない生徒は、学校で待機させ、必ず保護者に連絡すること。

## 【補 足】

- ◇水筒やマイボトルの持参可。(中身は、水、お茶、スポーツドリンク)
- ◇タオルの持参可。(授業中や運動時に汗をふく、タオルを水で濡らして首に巻くなど)



## 熱中症への対応

稚内市立稚内東中学校

## 発見者

(1) 熱中症を疑う症状があるか？

- ☐めまい、失神、筋肉痛、四肢のけいれん、腹筋のけいれん
- ☐大量の発汗、頭痛、吐き気、おう吐、だるさ、脱力感、頻脈(150以上)、顔面蒼白
- ☐足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む等

## 教職員

(2) 意識はあるか？呼び掛けに答えるか？

- ☐応答が鈍い。
- ☐言動がおかしい。
- ☐パルスオキシメータ値 90 以下

管理職へ報告



119 番

救急車(消防署 23-2176)をただちに要請

意識がある場合

## 【涼しい場所へ避難】

- 冷房の効いた室内へ移動。
- 衣服をゆるめて、寝かせる。
- 一人にしない。
- 保護者へ連絡。

保護者へ連絡

- 稚内市教育委員会へ連絡  
学校教育課 23-6519
- 市立稚内病院 23-2771

(3) 自分で水分摂取できるか？

- ☐経口補水液、または、スポーツドリンクを飲ませる。
- ☐塩分タブレットを摂取させる。

(4) 症状がよくなったか？

- ☐安静にして、十分に休憩させる。  
(動かさない)
- ☐こまめに体温測定やパルスオキシメータで全身状態を確認。

- そのまま安静にして十分に休息をとり、保護者の迎えを依頼、経過観察。

## 救急車が来るまでの応急手当

## 【涼しい場所へ避難】

- 涼しい室内へ
- 衣服をゆるめて、寝かせる。
- 一人にしない。
- 積極的に体を冷やす。
- できるだけ迅速に体温を下げる。
- 氷やアイスパックで、頸部、わきの下、足の付け根を冷やす。
- 全身に水をかける。

※自力で水分摂取できない場合

教職員同行

## 医療機関受診

(教職員も携帯電話を持ち、同行)

※症状が改善しない場合

## 熱中症予防のための 体調自己チェック表

稚内市立稚内東中学校

次の項目に当てはまる場合は、チェック欄に✓印を記入してください。

自分の体調を確認し、気分がわるい、頭が痛いなど、体調に異変を感じたときは、無理をせず、すぐに担任や部活動顧問の先生に伝えてください。

|    |     |     |              |
|----|-----|-----|--------------|
| 氏名 | 年 組 | 記入日 | 令和 年 月 日 ( ) |
|----|-----|-----|--------------|

| チェック                                | 体調確認項目                       |
|-------------------------------------|------------------------------|
|                                     | 睡眠不足になっている。(前日の晩、よく眠れなかった等)  |
|                                     | 朝食を食べていない、食事をとれていない。         |
|                                     | 疲れがたまっている。                   |
|                                     | 熱がある(熱っぽい)、のどが痛いなど、風邪の症状がある。 |
|                                     | 腹痛がある、下痢をしている。               |
|                                     | 胸の痛み、息苦しさがある。                |
|                                     | 手・足(関節など)に痛みある。              |
|                                     | 暑さの中での運動は、久しぶりである。           |
| <その他><br>体調に関して気になることがあれば、記入してください。 |                              |
|                                     |                              |
|                                     |                              |
|                                     |                              |