

令和8年6月5日

保護者のみなさま

つるぎ町中学校校長会  
つるぎ町立半田中学校長 手塚 博也

## 部活動における熱中症対策について(お願い)

向暑の候、日頃はつるぎ町中学校教育にご理解とご支援を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、この度徳島県教育委員会から「学校における熱中症対策ガイドライン(令和7年5月)」が示されました。これは、年々厳しくなる暑さ等から、気候変動適応法の改正により関係省庁の連携の元、環境省・文部科学省により「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き追補版」(令和6年4月)が作成されたことによるものです。そこで、このガイドラインに沿ってつるぎ町教育委員会と協議し、つるぎ町中学校では次のように熱中症ガイドラインを定めましたのでお知らせいたします。

ご家庭におかれましても、お子様の健康状況にご注意いただき、無理をせず安全・安心な活動を行うことができますようにご理解・ご協力をお願いいたします。

- 1 判断基準として、各部活動の練習・練習試合前に係教師が熱中症計で暑さ指数(WBGT)を計測し**指数が31以上の場合は活動を原則中止**する。

徳島県に熱中症警戒アラートが発表されている場合は、活動中も暑さ指数を随時、測定する。指数31以上で活動をする場合は、空調設備がある屋内等、安全な環境が保てる場所で行う。

※公式の大会については、大会主催者の判断。

※拠点校・合同チーム方式で活動する部については、拠点校等の判断。

- 2 暑さ指数が31未満の場合であっても、活動場所の状況によっては運動を中止する。

- 3 **生徒は活動前に事前健康チェック**をおこない、係教員に報告する。こまめな水分補給や体調管理に各自留意する。

\*活動事前チェックについては裏面をご覧ください。

熱中症予防は、普段の生活の過ごし方が大切です。  
ご家庭でも注意いただき、ご協力をお願いいたします。

- ・「水分」をこまめにとる
- ・「塩分」をほどよくとる
- ・朝・昼・夕、三食バランスのよい食事をとる
- ・十分な睡眠時間を確保する
- ・「通気性」「速乾性」のよい衣服を選ぶ

# 部活動 熱中症チェックリスト

1. 熱中症を予防するために、練習前・練習中にWBGTを測定しましょう。

## ★熱中症予防運動指針

月 日 ( ) 天気 ( )				
時刻	WBGT	レベル		
練習前	:	警戒	嚴重警戒	危険
	:	警戒	嚴重警戒	危険
練習中	:	警戒	嚴重警戒	危険
	:	警戒	嚴重警戒	危険

危険 31以上	原則、運動を中止する。
嚴重警戒 28以上31未満	激しい運動や持久走を避ける。 10～20分おきに休憩し水分・塩分補給。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒	30分おきに休憩し水分・塩分を補給。

2. 練習前に体調チェックをしましょう。体調に違和感などがあれば早めに申し出ましょう。

部員同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合いましょう。

氏名									
チェック項目									
練習前	1	しっかり睡眠をとった							
	2	朝ごはん(昼ごはん)を食べた							
	3	コップ1杯以上の水分をとった							
	4	体調が良い							
	5	水分を1L以上持っている							
練習後	部員の体調確認 (確認者 )								

氏名									
チェック項目									
練習前	1	しっかり睡眠をとった							
	2	朝ごはん(昼ごはん)を食べた							
	3	コップ1杯以上の水分をとった							
	4	体調が良い							
	5	水分を1L以上持っている							
練習後	部員の体調確認 (確認者 )								

3. 練習後は水分補給をしっかりと行いましょう。クールダウンするなど、体調を整え安全に帰宅しましょう。

### <熱中症の症状(例)>

- けいれん・筋肉痛
- 全身倦怠感・脱力感・めまい・吐き気・嘔吐・頭痛
- 顔色が悪い
- 足がもつれる・ふらつく・転倒する・立ち上がれない

### <対応>

涼しい場所へ移動し、塩分と水分をとる。



休んでも良くならないときや、自分で水分がとれないときは、病院を受診する。

意識がはっきりしない・応答がおかしいときは、体を冷やしながら救急車を要請する。