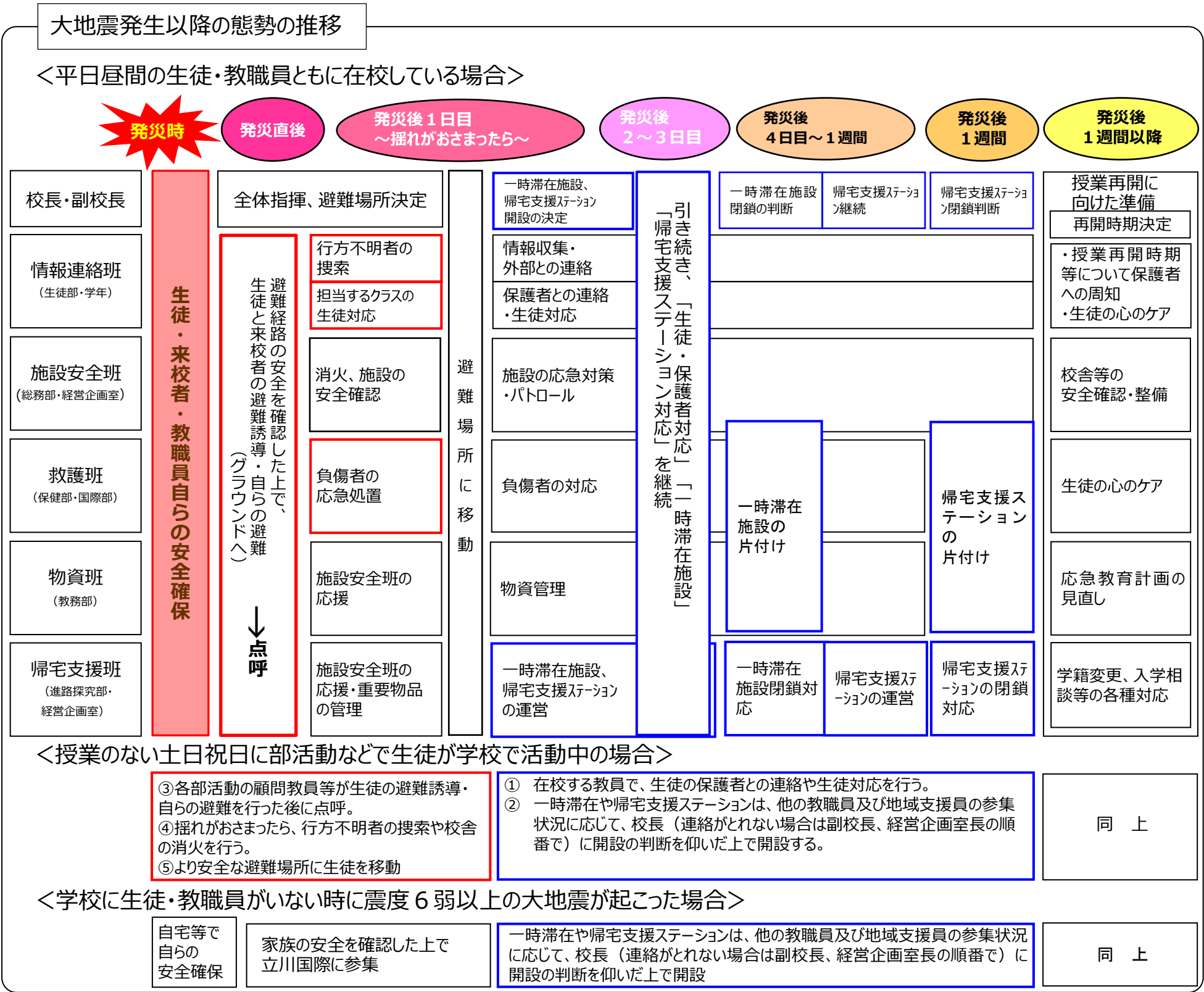
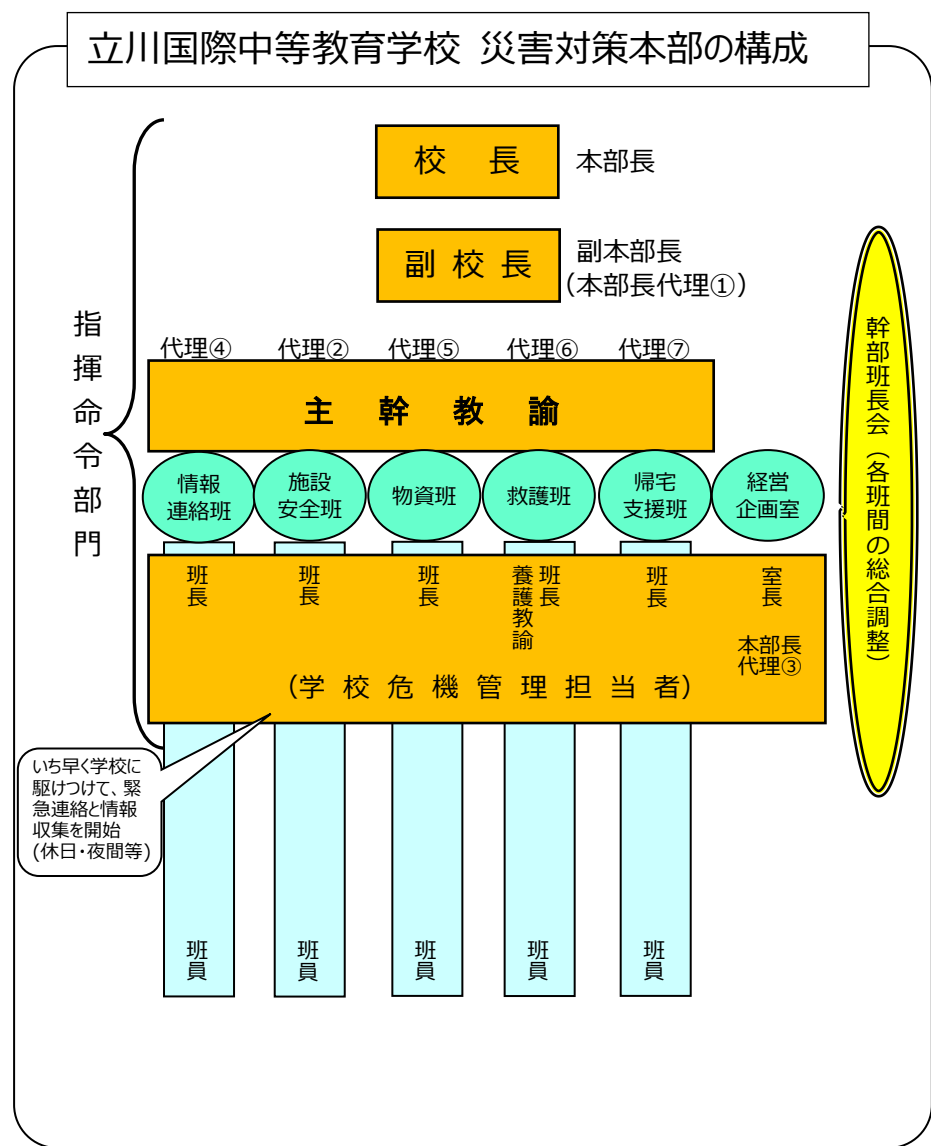
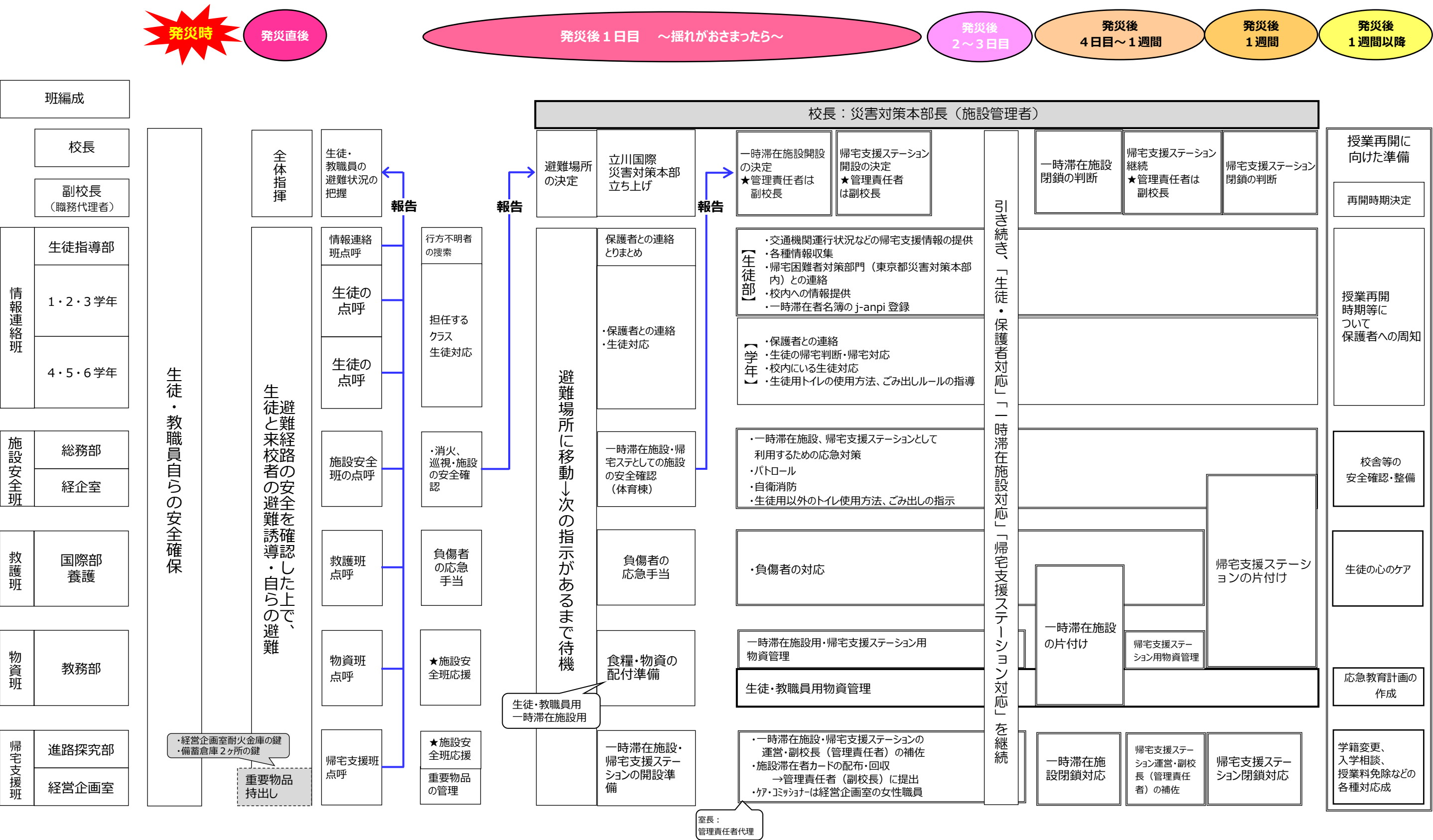
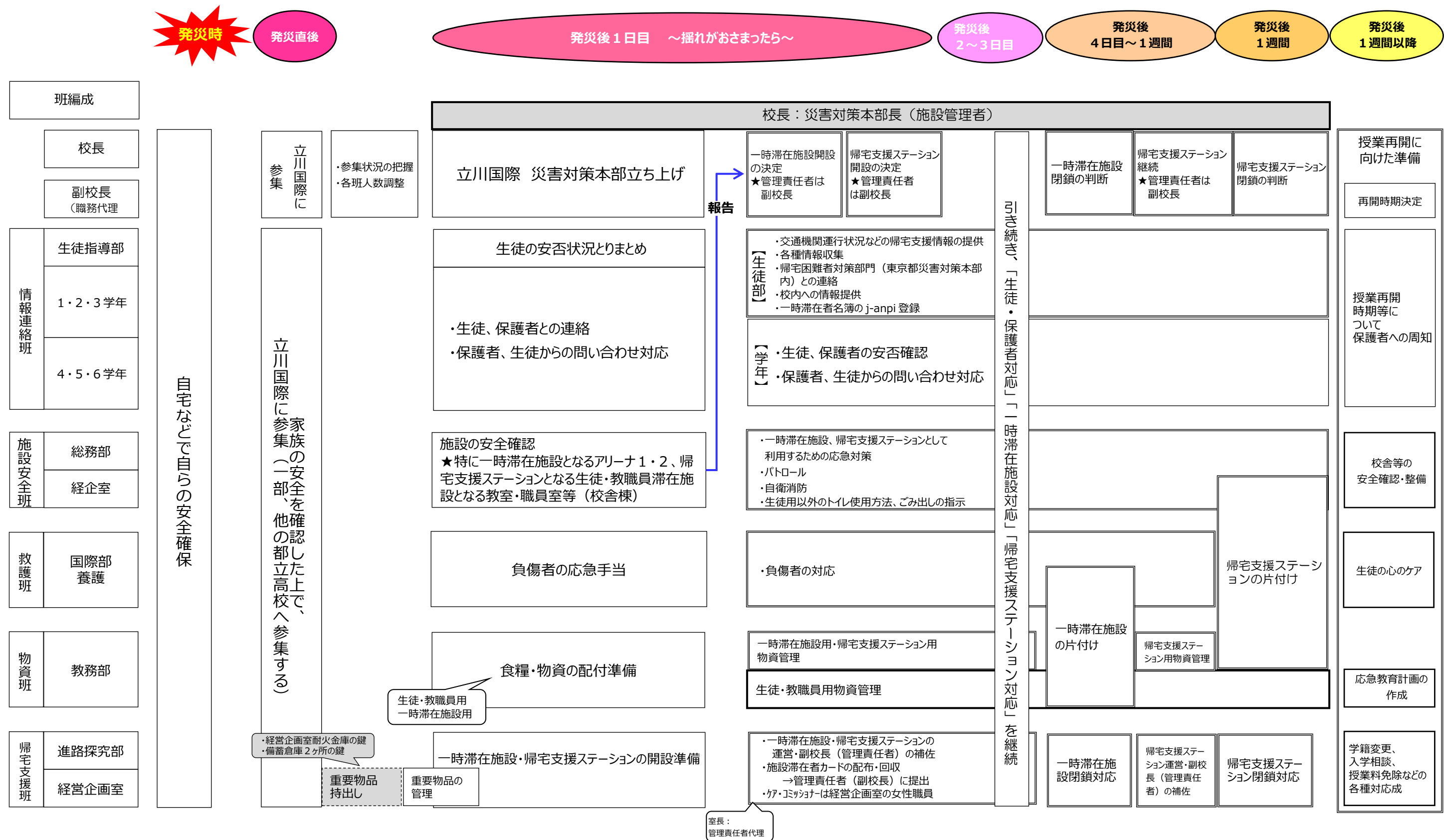


★災害時には、立川国際中等教育学校の教職員は、
まずは ①生徒の生命・身体 の安全確保を第一に、
次いで ②地域防災活動（一時集合場所、一時滞在施設、災害時帰宅困難者支援ステーション）を行う。
★災害時の「初動態勢の早期確保」と「情報連絡体制の確立」、平常時の「実践的な防災訓練」について、教職員が行うべき具体的な行動や迅速な判断のための基本的な方針をまとめ、全員の共通認識とし、想定外の場面に直面しても柔軟に対応できるようにマニュアル化
★震災対策を全ての災害対策の基本として、風水害など自然災害のみならず、不審者の侵入、新型インフルエンザ等の感染症、テロ・N B C R 災害等にも柔軟に対処

※【一時集合場所】
避難場所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集合する場所。
グラウンドを利用。
【一時滞在施設】
災害時に被災した外出者のうち、帰宅可能になるまで待機する場所がない
帰宅困難者を最長 3 日間一時的に受け入れる施設。体育館棟の利用を
予定。（全都立高校が指定）
【災害時帰宅困難者支援ステーション】
救急・救護活動が落ち着いた後に、徒歩による帰宅者を支援するため、可
能な範囲で水道水、トイレ、地図等による道路情報、ラジオ等で知り得た災
害情報などを提供する施設（全都立高校が指定）







災害時に都立学校が求められる防災拠点としての役割

災害時の都立学校は、児童生徒の生命・身体の安全を確保することを第一とし、地域の防災拠点として次の役割が求められている。

令和 6 年 10 月現在

学校の役割	目的	運営主体	対象者	学校の対応等	備蓄等	受入施設	指定状況	備考	受入期間(目安)							
									1 日 目	2 日 目	3 日 目	4 日 目	5 日 目	6 日 目	7 日 目	8 日 目 5
児童・生徒の保護	学校設置者の責務として、児童・生徒等の安全の確保を図る。		幼児・児童・生徒	原則学校で保護する。保護者等に直接引き渡す、又は保護者等と連絡がつき総合的に帰宅可能と判断できる場合に限り帰宅させることが出来る。	3日分の食料、水、毛布、発電機等	教室等		避難者や帰宅困難者と動線を分けて保護する必要がある。								
一時(いっとき)避難場所	区市町村から避難指示が出た場合や火災・家屋倒壊等から一時的に避難する場所	区市町村	地域住民等	住民が自主的に校庭に避難できるように、地元住民に校門の鍵を預けるなど、予め仕組みを作っておく。	—	校庭等	一部学校	更に被害が大きくなったら、広域避難場所へ移動する。他に公園・神社などが指定されている。								
一時滞在施設	帰宅が可能になるまで待機する場所がない外出者等を一時的に受入れる施設(3日間程度)	都(学校)	帰宅困難者	災害時帰宅支援ステーションの業務に準じて、運営する。	食料、水、ブランケット、携帯トイレ、災害用特設公衆電話等	武道場等	島しょを除く全都立高校(候補施設)	島しょを除く全都立高校が「候補施設」として指定されている(地域防災計画に掲載)。特別支援学校は児童・生徒の対応や施設規模等により指定の予定なし。								
災害時帰宅支援ステーション(※)	震災時に徒歩帰宅者に対して、水、トイレ、沿道情報等を提供し、徒歩帰宅を支援する。	都(学校)	帰宅困難者	災害時に帰宅困難者が発生した場合には、原則受入れ支援する。	水、発電機、投光器等(一部学校には食料・毛布あり)	玄関、ピロティ等	島しょを除く全都立学校	都立学校のほか、コンビニ、ファミリーレストラン、ガソリンスタンド等が指定されている。								
避難所	自宅が被災した地域住民の受入れを行う。	区市町村	地域住民	学校は区市町村による避難所運営の支援及び施設管理を行う。	食料、水、毛布、トイレ等(区市町村により内容は異なる)	体育館等	都立学校は219校	区市町村から避難所指定の要請があった場合には、原則承認し、協定を締結している。特別支援学校は二次(福祉)避難所となる。								

<受入期間の凡例> ※目安であり、災害時には臨機応変な対応が求められる。

: 受入れを予定している期間

: 受入れをする可能性がある期間

- ★地震発生時・緊急地震速報が流れた時 まず、自分の命を守る。特に頭部を守る！
- ★揺れがおさまったら自分にできる範囲の救援活動を行いつつ、安全な場所へ避難
→初期消火、そばにいる負傷者の搬出。先生・係員の指示に従い避難。自分一人、生徒だけの場合は自ら状況を判断。
- ★東京都が『一斉帰宅抑制』を発令したら、今後3日間程度滞在する自分の居場所を決める
→立川国際や自宅以外で地震にあった場合は、自分がいる場所から一番近い防災施設へ。
防災施設がわからない時は、**こちらのサイト**へ！ 無理に自宅や立川国際行こうとしない。
- ★信頼のできる正しい情報を集める ラジオ、テレビ、インターネットなどで、被害・余震情報や交通情報を収集。
- ★自分の安否を家族や学校などに知らせる →可能な限り**様々な連絡手段を複数**使う。
- ★自宅や当面の居場所で自分の周りの人と助け合う →自宅では家族や隣近所と、立川国際では先生や仲間と、知らない人同士でも。

◆東京都防災ＨＰ◆
☆防災マップも掲載されています。
【パソコン用】 <http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>
【スマートフォン用】
<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/smart/>
【携帯電話用】 <http://www.bousai.metro.tokyo.jp/mobile/index.html>



◆Twitterアラート◆
災害が発生した場合にスマートフォンで twitter を利用している人に、東京都防災、警視庁警備部災害対策課、東京消防庁の重要なツイートを画面上に目立つように表示するサービス
→このサービスを受けるには、Twitter をフォローした上で、裏面の Twitter アラートの登録が必要

- 立川国際 twitter による発信
- 学校 HP に「災害時の緊急連絡事項」掲載
- 電話による個別連絡
- 校門等への掲示
- 区市町村役所の掲示板に掲示
- 連絡のとれた生徒に、既存の SNS（LINE や twitter など）による生徒間のつながりで立川国際からの情報を他の生徒に伝えるよう協力依頼

★震度 6 弱以上の地震の場合は、立川国際が NTT 東日本「災害用伝言ダイヤル 171」及び「災害用伝言板 web171」にメッセージ登録。

いずれもキとなる電話番号は **042-524-3903（立国代表）**

→※具体的なメッセージ確認方法は裏面参照

★発災時		★発災直後	★発災後 1 日目 ～揺れがおさまったら～	★発災後 2 ～ 3 日目	発災後 4 日目～ 1 週間	発災後 1 週間	発災後 1 週間以降	
緊急地震速報が流れた時も		★正しい情報収集（いずれの状況でも共通）						
まず、自分の命を守る ・物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」 ・空間に身を寄せ、身近にあるもので頭部を守る。 ・窓ガラスなどが落ちてくるので、慌てて外に飛び出さない。	○先生の指示に従い グラウンドへ避難 ↓ 点呼 ○そばにいる負傷者の救出	★一斉帰宅抑制が発令され、保護者が勤務先に留まる場合、生徒は立川国際に滞在 ★家族への安否連絡、家族の安否確認 ★立川国際で自分たちができることをやる 【例】負傷者の手当、一時滞在施設運営の手伝い 帰宅支援ステーション運営の手伝い ★近隣の施設で自分たちができることをやる 【例】避難所となる立川二中の手伝い	保護者と連絡がつき、帰宅できると学校が判断した生徒から、順次帰宅	○自宅に戻った場合、自分や家族などの身の回りの安全を確保した上で、自分の心身の状況に応じて地域の救援・復旧活動に積極的に参画 ○避難所等で共同生活する場合、避難所運営責任者の指示を受けて、運営の手伝いに積極的に参画	○引き続き、自宅や避難所で生活 ★立川国際から授業再開時期等について生徒・保護者への連絡あり			
	○係員の指示に従い避難 ○一人の時は、最寄りの避難場所へ避難	★一斉帰宅抑制が発令された場合は、無理に立川国際や自宅に向かわず、最寄りの防災施設に滞在 ★家族への安否連絡、家族の安否確認 ★立川国際に安否連絡	立川国際または自宅に戻る。立川国際に戻った場合は、学校の帰宅判断に基づき帰宅	同上				
	○先生の指示に従い、最寄りの避難場所へ避難	★一斉帰宅抑制が発令された場合は、最寄りの防災施設に滞在 ★先生（いなければグループの代表が）立川国際に安否連絡 ★各自家族への安否連絡、家族の安否確認	立国または自宅に戻る。立国に戻った場合は、学校の帰宅判断に基づき帰宅	同上				
	火災の発生・避難口確保・家族の安全確認・正しい情報収集	★隣近所の安否確認、近隣住民の救出護、消火活動、けが人の救護 ★自宅に留まる場合、ライフラインや食糧の供給が途絶える 2 ～ 3 日は自分でのぐ。 ★避難所に行く場合は、自宅のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めて避難。避難所運営に協力。 ★家族への安否連絡、家族の安否確認 ★立川国際に安否連絡 ★家族への安否連絡、家族の安否確認 【例】負傷者の手当	○自宅にいる場合、自分や家族などの身の回りの安全を確保した上で、自分の心身の状況に応じて地域の救援・復旧活動に積極的に参画 ○避難所等で共同生活する場合、避難所運営責任者の指示を受けて、運営の手伝いに積極的に参画					
★周りの人と助け合い、自分のことをやる（いずれの状況でも共通）								

◆**伝言の例**◆ ～登下校中、立川駅で被災した場合～
名前 + 日時 + 安否 + 現在地 + 今後の予定
 「立川太郎です。 ○月○日○時○分。
 無事です。立川駅にいます。
 これから一時滞り施設の立川国際に向かいます。」

③ NTT 東日本 「災害用伝言ダイヤル 171」【音声】

伝言の録音 伝言の再生

171 へ電話をかける
(ガイダンスが流れる)

1をプッシュ 2をプッシュ

市外局番
+
自宅電話などキーとなる電話番号

【蓄積伝言数】 1 電話番号あたり 10 件まで
 【録音時間】 1 伝言 30 秒以内
 【伝言保存期間】 48 時間 (自動消去)

④ NTT 東日本 「災害用伝言板 web171」【文字】

<平常時>
 ■伝言登録時の通知先設定■
<https://www.web171.jp/>へアクセス

「利用者登録・更新・削除はこちら」をクリック

<災害時>
 ■伝言の登録■
<https://www.web171.jp/>へアクセス

伝言を登録する**自宅電話などキーとなる電話番号**
 を入力して、「伝言を登録する」をクリック

ひらがな氏名、安否、伝言を入力して、
 「伝言を登録する」をクリック

*登録する電話番号に対して、複数の利用者登録がある
 場合には、伝言板が複数個表示されるので、登録
 したい伝言板の「登録する」をクリック

【蓄積伝言数】 最大 20 件
 【入力文字数】 1 伝言あたり 100 文字以下
 【伝言保存期間】 最大 6 ヶ月

■伝言の確認■
<https://www.web171.jp/>へアクセス

伝言を確認したい**自宅電話などキーとなる電話番号**
 を入力して、「伝言を確認する」をクリックして、
 伝言を表示

★伝言板に伝言がない場合

あなたのメールアドレスを入力して、「通知を希望す
 る」をクリックすると、新たに伝言の登録があった際に
 通知をメールで受け取ることができる。

③携帯電話事業者による災害用伝言板サービス【文字】

docomo 災害用伝言板

震度6以上の地震などの大きな災害が発生したときに、ドコモの携帯電話から自身の安否情報を登録することができます。

伝言の登録

1 110番または112番の
 トップから「災害用伝言板」を
 選択します。

2 「安否の登録」を選択し、
 最大10件まで登録
 できます。

3 「状況」を選択し、任意で
 100文字以内のコメントを
 入力します。

4 「登録」を押します。

5 登録完了。事前登録し
 た連絡先に、安否情報
 が登録されたことをメー
 ルで自動送信する場合は
 「送信」ボタンを選択し、
 「送信」を押します。

au 災害用伝言板サービス

「震度6以上の地震などの大きな災害が発生したときに、EzwebやS
 NET/LTE NETを利用して自身の安否情報を登録することができます。」

伝言の登録

1 「au」のトップ
 から「災害用伝言板」を
 選択します。

2 「登録」を選択し、
 最大10件まで登録
 できます。

3 「状況」を選択し、任意で
 100文字以内のコメントを
 入力します。

4 「登録」を押します。

5 登録完了。事前登録し
 た連絡先に、安否情報
 が登録されたことをメー
 ルで自動送信する場合は
 「送信」ボタンを選択し、
 「送信」を押します。

SoftBank 災害用伝言板サービス

震度6以上の地震などの大きな災害が発生したときに、Yahoo!ケー
 タイを利用して自身の安否情報を登録することができます。

伝言の登録

1 Yahoo!ケータイの
 トップから「災害用伝言板」
 を選択します。

2 「登録」を選択し、
 最大10件まで登録
 できます。

3 「状況」を選択し、任意で
 100文字以内のコメントを
 入力します。

4 「登録」を押します。

5 登録完了。事前登録し
 た連絡先に、安否情報
 が登録されたことをメー
 ルで自動送信する場合は
 「送信」ボタンを選択し、
 「送信」を押します。

Willcom 災害用伝言板サービス

震度6以上の地震などの大きな災害が発生したときに、Willcomの電
 話機を利用して自身の安否情報を登録することができます。

伝言の登録

1 公式サイト/
 H! LINKのトップメニュー
 から「災害用伝言板」を
 選択します。

2 「登録」を選択し、
 最大10件まで登録
 できます。

3 「状況」を選択し、任意で
 100文字以内のコメントを
 入力します。

4 「登録」を押します。

5 登録完了。事前登録し
 た連絡先に、安否情報
 が登録されたことをメー
 ルで自動送信する場合は
 「送信」ボタンを選択し、
 「送信」を押します。

emnet 災害用伝言板サービス

震度6以上の地震などの大きな災害が発生したときに、イー・モ
 バイルの携帯電話を利用して自身の安否情報を登録することができます。

伝言の登録

1 EMOBILEのトップ
 から「災害用伝言板」を
 選択します。

2 「登録」を選択し、
 最大10件まで登録
 できます。

3 「状況」を選択し、任意で
 100文字以内のコメントを
 入力します。

4 「登録」を押します。

5 登録完了。事前登録し
 た連絡先に、安否情報
 が登録されたことをメー
 ルで自動送信する場合は
 「送信」ボタンを選択し、
 「送信」を押します。

docomo 伝言の確認

1 110番または112番の
 トップから「災害用伝言板」を
 選択します。

2 「伝言の確認」を選択し、
 確認したい伝言板を選
 択します。

3 「状況」を選択し、確認
 したい伝言板を選択し、
 「確認」を押します。

4 「確認」を押します。

au 伝言の確認

1 「au」のトップ
 から「災害用伝言板」を
 選択します。

2 「伝言の確認」を選択し、
 確認したい伝言板を選
 択します。

3 「状況」を選択し、確認
 したい伝言板を選択し、
 「確認」を押します。

4 「確認」を押します。

SoftBank 伝言の確認

1 Yahoo!ケータイの
 トップから「災害用伝言板」
 を選択します。

2 「伝言の確認」を選択し、
 確認したい伝言板を選
 択します。

3 「状況」を選択し、確認
 したい伝言板を選択し、
 「確認」を押します。

4 「確認」を押します。

Willcom 伝言の確認

1 公式サイト/
 H! LINKのトップメニュー
 から「災害用伝言板」を
 選択します。

2 「伝言の確認」を選択し、
 確認したい伝言板を選
 択します。

3 「状況」を選択し、確認
 したい伝言板を選択し、
 「確認」を押します。

4 「確認」を押します。

emnet 伝言の確認

1 EMOBILEのトップ
 から「災害用伝言板」を
 選択します。

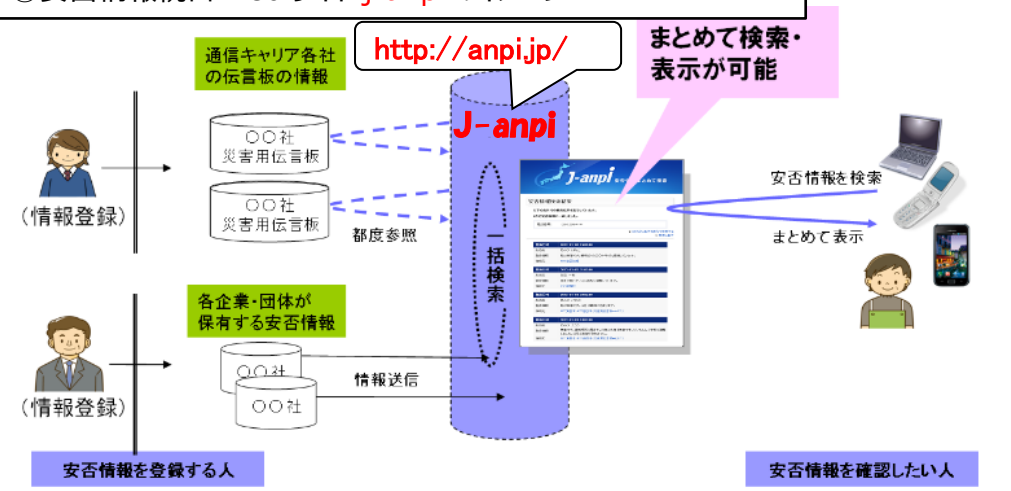
2 「伝言の確認」を選択し、
 確認したい伝言板を選
 択します。

3 「状況」を選択し、確認
 したい伝言板を選択し、
 「確認」を押します。

4 「確認」を押します。

NTTと各携帯事業者間で相互連携あり。「伝言の確認」の際に、携帯電話番号を入力すると、他社の災害用伝言板を参照することができる。

④安否情報統合 web サイト j-anpi のイメージ



★立川国際からあなたへのメッセージ確認方法★

このページ左に記載の

① NTT 東日本「災害用伝言ダイヤル 171」の「伝言の再生」

または② NTT 東日本「災害用伝言板 web171」の「伝言の確認」の手順の際に、
立川国際の電話番号 042-524-3903 を入力

※登録できる伝言数を超えると、古い伝言から削除されるため、生徒からの伝言は登録しない！

Twitter アラートの登録

公共交通機関等の特に重要なツイートを画面上に
 ポップアップ等で目立つように表示するサービス

各 Twitter をフォローした上で、こちらからアラートを登録

東京都防災 (@tokyo_bousai) https://twitter.com/tokyo_bousai/alerts

警視庁警備部災害対策課 (@MPD_bousai) https://twitter.com/MPD_bousai/alerts

東京消防庁 (@Tokyo_Fire_D) https://twitter.com/Tokyo_Fire_D/alerts

熱中症対策ガイドライン

(追補版)

令和 7 年 6 月
東京都教育委員会

(3) 熱中症の病型と救急処置

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの病型がある。

運動をすると大量の熱が発生する一方で、皮膚血管の拡張と発汗によって体表面から熱を放散し、体温のバランスを保とうとするが、暑いと熱放散の効率は悪くなる。このような状況で生理機能の調節や体温調節が破綻して熱中症は起こる。

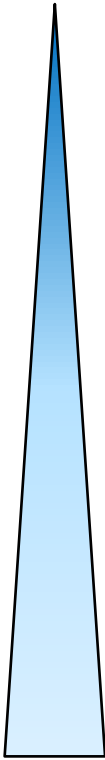
気温が高いときは熱中症が起こりやすいため、その兆候に注意し、適切に対処する必要がある。最重症型である熱射病では死亡率が高いため、熱射病が疑われる場合には一刻を争って身体冷却をしなければならない。

病型	症状と救急処置
熱失神	炎天下にじっと立っていたり、立ち上がったとき、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）などの症状がみられる。 足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。
熱けいれん	大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こるもので、痛みをともなう筋けいれん（こむら返りのような状態）がみられる。下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにも起こる。 生理食塩水（0.9%食塩水）など濃い目の食塩水の補給や点滴により通常は回復する。
熱疲労	発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。 スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復する。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要である。
熱射病	過度に体温が上昇（40℃以上）して脳機能に異常をきたした状態である。体温調節も働かなくなる。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になる。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡率が高くなる。 死の危険のある緊急事態であり、救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

■ 熱射病が疑われる場合の身体冷却法

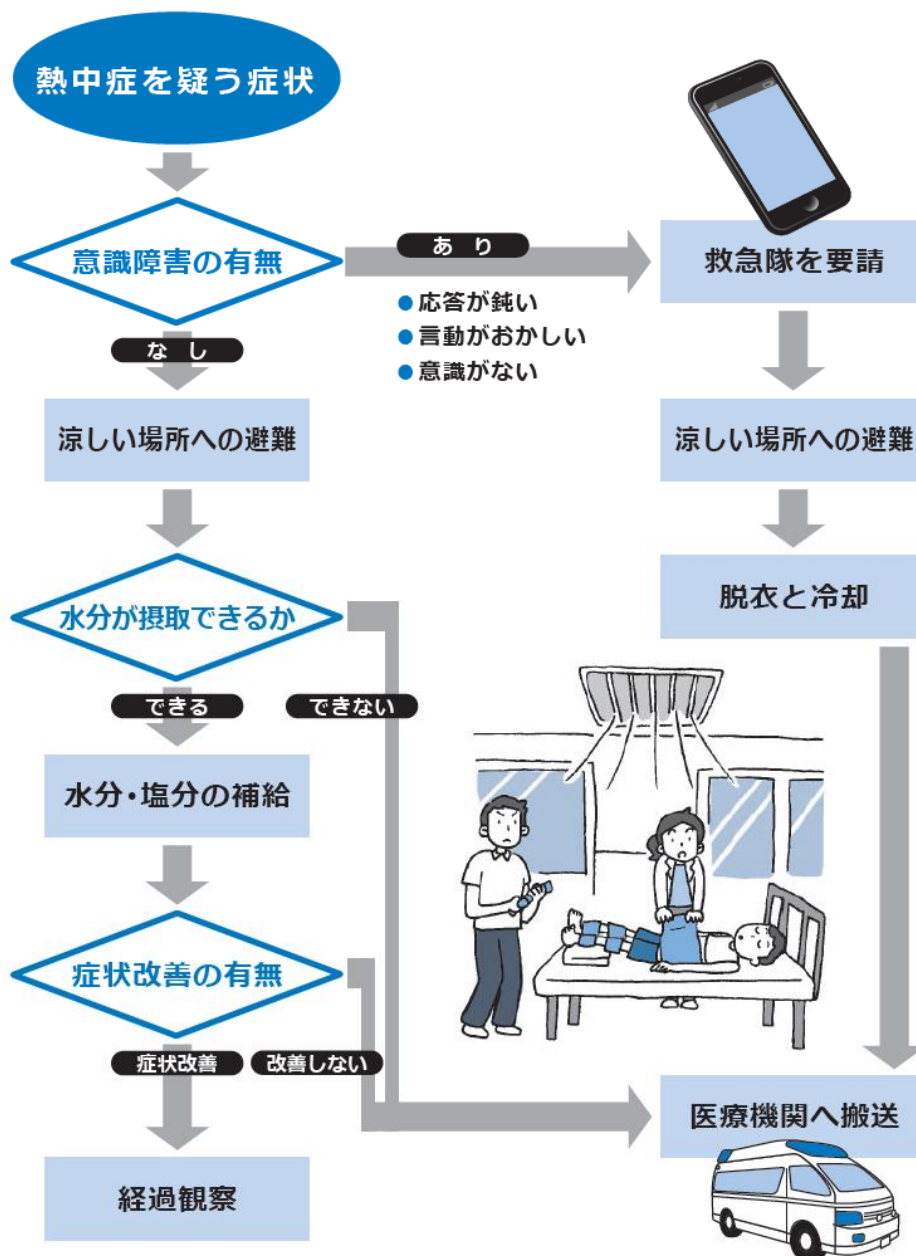
- 現場での身体冷却法としては、バスタブが準備でき、医療スタッフが対応可能な場合には、氷水に全身を浸して冷却する「氷水浴／冷水浴法」が最も効果的とされており、学校や一般のスポーツ現場では、水道につないだホースで全身に水をかけ続ける「水道水散布法」が、次に推奨されている。
- それも困難な場合や学校現場などでは、エアコン（最強で）の利いた保健室に収容し、氷水の洗面器やバケツで濡らしたタオルをたくさん用意し、全身にのせて、次々に取り換える必要がある。扇風機を併用したり、氷やアイスパックなどを頸、腋の下、脚の付け根など太い血管に当てて追加的に冷やしたりすることも効果的である。
- 熱射病が疑われる場合には身体冷却を躊躇すべきではなく、その場合には「寒い」というまで冷却する。運動時の熱射病の救命は、いかに速く（約 30 分以内に）体温を 40℃以下に下げることができるかにかかっている。現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待つことが重要である。

熱中症の重症度は、「具体的な治療の必要性」の観点から、以下のように分類されている。特に、「意識がない」などの脳症状の疑いがある場合は、全てⅢ度（重症）に分類し、絶対に見逃さないようにすることが重要である。

分類	程度	症状	重症度
I 度	現場での応急処置で対応できる軽症	● めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 ● 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じる。これを“熱けいれん”と呼ぶこともある。 ● 大量の発汗	
II 度	病院への搬送を必要とする中等症	● 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”と言われている状態である。	
III 度	入院して集中治療の必要性のある重症	● 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っすぐ走れない、歩けないなど。 ● 高体温 体に触ると熱いという感触である。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われているものがこれに相当する。	

CHECK

熱中症になってしまったら



出典 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本スポーツ協会（令和元年5月20日）より

(4) 熱中症発生の要因

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温（25～30℃）においても、湿度が高い場合等に発生している。指導者が熱中症発生の要因を知り、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても、予防のための指導と管理を適切に行うことが大変重要である。

熱中症発生の要因	
環 境	● 気温・湿度の高さ ● 直射日光、風の有無 ● 急激な暑さ
主 体	● 体力・体格の個人差 ● 健康状態 ● 体調 ● 疲労 ● 暑さへの慣れ ● 衣服の状態
運 動	● 運動の強度・内容・継続時間 ● 水分補給 ● 休憩のとり方

(5) 熱中症が起こりやすい条件

熱中症が起こりやすい条件下では、生徒の心身への注意を十分に払って、個人差に応じた指導を行うことが重要である。

- 高湿度・急な温度上昇などには要注意！
日中の暑い時間帯は避けて活動しよう！
- 肥満傾向の人、体力のない人、暑さに慣れていない人、
体調の悪い人は要注意！
- ランニング、ダッシュの繰り返しには気を付けて！

心臓疾患、広範囲の皮膚疾患、糖尿病等の持病を有する児童・生徒の場合には、「体温調節がうまくできない」傾向があり、更に注意を要する。

2 熱中症の予防

(1) 熱中症予防 5 ケ条

日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を以下のとおり「熱中症予防 5 ケ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っている。

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

3 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

4 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。

(5) 暑さ指数 (WBGT) について

ア 暑さ指数 (WBGT) とは

暑さ指数 (WBGT : Wet Bulb Globe Temperature : 湿球黒球温度) は、熱中症の危険度を判断する環境条件の指標である。この WBGT は、人体と外気との熱のやりとり (熱収支) に着目し、熱収支に与える影響の大きい気温、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、風 (気流) の要素を取り入れた指標で、単位は、気温と同じ℃を用いる。

暑さ指数 (WBGT) を用いた指針としては、公益財団法人日本スポーツ協会による「熱中症予防運動指針」等があります。同指針では、暑さ指数 (WBGT) の段位に応じた熱中症予防のための行動の目安とすることが推奨されている。

体育等の授業の前や運動会・体育祭、遠足をはじめとした校外活動の前や活動中に、定期的に暑さ指数 (WBGT) を計測し、これらの指針を参考に危険度を把握することで、より安全に授業や活動を行うことができる。

暑さ指数 (WBGT) の算出

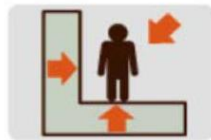
$$\text{WBGT (屋外)} = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

$$\text{WBGT (屋内)} = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$



7

湿度の効果



2

輻射熱の効果



1

気温の効果

- 乾球温度：通常の温度計が示す温度。いわゆる気温のこと。
- 湿球温度：温度計の球部を湿らせたガーゼで覆い、常時湿らせた状態で測定する温度。湿球の表面では水分が蒸発し気化熱が奪われるため、湿球温度は下がる。空気が乾燥しているほど蒸発の程度は激しく、乾球温度との差が大きくなる。
- 黒球温度：黒色に塗装された薄い銅板の球 (中空、直径150mm、平均放射率0.95) の中心部の温度。周囲からの輻射熱の影響を示す。

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。

2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

出典 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本スポーツ協会(令和元年5月20日)より

イ 暑さ指数(WBGT)の測定

暑さ指数(WBGT)は熱ストレスの評価指標としてISO7243で国際的に規格化されており、図1(左)に示す計測装置や、図2で示す電子式の装置で計測する。図1(右)のように固定設置し、周囲から見えるよう暑さ指数(WBGT)を表示、データを取得するものや、図2のように個人が持ち歩いて周辺のごく近い場所の暑さ指数(WBGT)を測定できる小型のものがある。

3 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート

(1) 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートとは

令和5年4月に改正された気候変動適応法において、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合として環境省令で定める場合に該当すると認めるときは、期間、地域等を明らかにして、「熱中症特別警戒情報」を発表し、関係都道府県知事に通知するとともに、必要に応じ報道機関の協力を求めて、一般に周知させなければならないとされた。（気候変動適応法第19条第1項）

熱中症特別警戒情報が発表される状況は、過去に例のない危険な暑さとなっていることが想定されるため、普段心がけている熱中症予防行動と同様の対応では不十分な可能性があるため、熱中症予防行動を徹底し、自分と自分の周りの人の命を守ることや、暑さ指数（WBGT）等の実測の上、適切な熱中症対策が取れていることを確認し、適切な熱中症対策が取れない場合は中止・延期の検討をすることも重要である。

熱中症警戒情報と熱中症特別警戒情報について

	熱中症警戒情報	熱中症特別警戒情報
一般名称	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
位置づけ	気温が著しく高くなることにより熱中症による <u>人の健康に係る被害が生ずるおそれがある場合</u> （熱中症の危険性に対する気づきを促す） <これまでの発表回数> R3: 613回, R4: 889回, R5: 1232回, R6: 1722回	気温が <u>特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合</u> （全ての人が、自助による個人の予防行動の実践に加えて、共助や公助による予防行動の支援） <過去に例のない広域的な危険な暑さを想定> R6から運用開始。発表は一度もなし。
発表基準	<u>府県予報区等内のいずれかの暑さ指数情報提供地点における、日最高暑さ指数（WBGT）が33</u> （予測値、小数点以下四捨五入）に達すると予測される場合	<u>都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が35</u> （予測値、小数点以下四捨五入）に達すると予測される場合 （上記以外の自然的社会的状況に関する発表基準について、令和6年度以降も引き続き検討）
発表時間	前日午後5時頃 及び 当日午前5時頃	前日午後2時頃 （前日午前10時頃の予測値で判断）
表示色	紫	黒

ア 発表方法、発表単位、発表基準・タイミング

- 発表方法
 - ・環境省熱中症予防情報サイト【<https://www.wbgt.env.go.jp/>】
 - ・個人向けメール配信サービス【https://www.wbgt.env.go.jp/mail_service.php】
 - ・環境省 LINE 公式アカウント【https://www.wbgt.env.go.jp/line_notification.php】
- 発表単位
 - ・熱中症警戒アラート：全国を58に分けた府県予報区等を単位として発表（北海道、鹿児島県、沖縄県を細分化）

- ・熱中症特別警戒アラート：都道府県単位
- 発表基準・タイミング
 - ・熱中症警戒アラート：

発表基準：府県予報区等内の暑さ指数（WBGT（※1））情報提供地点のいずれかに
おいて、日最高暑さ指数が 33 以上となることが予測される場合

発表時間：前日の午後 5 時または当日の午前 5 時
 - ・熱中症特別警戒アラート：

発表基準：それぞれの都道府県内の全ての暑さ指数（WBGT）情報提供地点におい
て、翌日の日最高暑さ指数が 35 以上となることが予測される場合に発表。

発表時間：前日の午後 2 時

イ 発表内容

- アラートでは、次の内容が発表されている。

府県予報区の方々に対して熱中症への注意を促す呼びかけ
 府県予報区の観測地点毎の日再校暑さ指数（WBGT）
 暑さ指数（WBGT）の目安
 府県予報区の各観測地点のよそう再校気温及び前日の最高気温観測地
 （5 時発表情報のみ付記）
 熱中症予防において特に気を付けること

- ※ なお、暑さ指数（WBGT）が 35 に達しない場合であっても、自然的社会的状況により、熱中症により国民の健康に重大な被害が生ずるおそれがあると認められるような場合に発表する場合があるとされているが（気候変動適応法施行規則第 2 条第 2 号）、その具体的な基準は、令和 6 年度以降も引き続き検討を行うとされている。

（2）熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの活用にあたって

ア 熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報の入手・周知の明確化

- 熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報は、気象庁の防災情報提供システム、関係機関の WEB ページ、SNS を通じて多くの方が情報を入手できる。
- 逆に、誰かが入手しているであろうと思って、その情報が的確に共有されないことがないよう、情報の入手、関係者への伝達等を明確に定めておくことが大切である。
 - 誰が確認するか
 - いつ確認するか
 - 誰に伝えるか
 - 情報をもとに、学校運営をどのようにするかを決定する者（校長及び関係職員）
 - これらの者が不在の場合の代理者等

イ 熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報は事前の予測

- 翌日に予定されている行事の開催可否、内容の変更等に関する判断、飲料水ボトルの多めの準備、冷却等の備えの参考となる。

- 当日の状況が予測と異なる場合もあり、体育の授業、運動会等の行事を予定どおりに開催するか中止にするか、内容を変更して実施するかを判断しなければならない。熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報は発表になった場合の具体的な対応や、校長不在時の対応者等をあらかじめ検討しておくことが重要である。

ウ 府県予報区単位での予報

- 野外学習等、学校以外の場所での行事運営の参考となる。
府県予報区内にはいくつかの暑さ指数の予測地点があり、その予測値も知ることができる。
- 熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報が発表されていない場合であっても、活動場所で暑さ指数（WBGT）を測定し、状況に応じて、水分補給や休息の頻度を高めたり、活動時間の短縮を行ったりすることが望まれる。

エ その他

- 保護者や一般の方から熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報が出ているのに屋外で体育の授業を行っている等の意見が提起される場合があり、それらへの対応が求められることがある。
- 一般の方からこのような意見が寄せられることは、熱中症に警戒するという意識が社会の中に定着しつつある証でもあり「熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報」発表の目的の一つが達成しつつあると捉えることができる。

（３）熱中症特別警戒アラート発令時の学校の対応について

ア 教育活動について

- 熱中症特別警戒アラート発表時は、過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあることから、児童・生徒の生命を第一に考え、原則として、校内外での教育活動について、中止又は延期とする。
【８ 熱中症事故防止に関する通知等（２）参照】

イ 教職員の服務について

- 時差勤務、テレワークやオンライン会議など、柔軟で多様な働き方を活用するとともに、校務運営に支障のない範囲で終日単位のテレワークの実施を検討する。
【８ 熱中症事故防止に関する通知等（３）参照】

7 チェックリスト

国は、今般、気候変動適応法等の一部を改正する法律の施行など、熱中症対策をめぐる状況について動きがあったことを踏まえ、令和6年4月に、その内容を一部追補する資料として「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き」（令和3年5月）の「追補版」を取りまとめた。各学校における熱中症事故対策のポイントを整理・確認すること等の参考として活用する。【https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1401870_00001.htm】

（1）日頃の環境整備等

☐	活動実施前に活動場所における暑さ指数等により熱中症の危険度を把握できる環境を整える
☐	危機管理マニュアル等で、暑熱環境における活動中止の基準と判断者及び伝達方法を予め定め、関係者間で共通認識を図る（必要な判断が確実に行われるとともに関係者に伝達される体制づくり）
☐	熱中症事故防止に関する研修等を実施する（熱中症事故に係る対応は学校の教職員や部活動指導に係わる全ての者が共通認識を持つことが重要）
☐	休業日明け等の体が暑さや運動等に慣れていない時期は熱中症事故のリスクが高いこと、気温30℃未満でも湿度等の条件により熱中症事故が発生し得ることを踏まえ、暑さになれるまでの順化期間を設ける等、暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を取り入れた無理のない活動計画とする
☐	活動中やその前後に、適切な水分等の補給や休憩ができる環境を整える
☐	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる体制を整備する （重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却・AEDの使用も視野に入れる）
☐	熱中症事故の発生リスクが高い活動の実施時期・活動内容の調整を検討する
☐	運動会、遠足及び校外学習等の各種行事、部活動の遠征など、指導体制が普段と異なる活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に確認し児童生徒とも共通認識を図る
☐	保護者に対して活動実施判断の基準を含めた熱中症事故防止の取組等について情報提供を行い、必要な連携・理解醸成を図る
☐	室内環境の向上を図るため、施設・設備の状況に応じて、日差しを遮る日よけの活用、風通しを良くする等の工夫を検討する
☐	学校施設の空調設備を適切に活用し、空調の整備状況に差がある場合には、活動する場所の空調設備の有無に合わせた活動内容を検討する
☐	送迎用バスについては、幼児等の所在確認を徹底し、置き去り事故防止を徹底する（安全装置はあくまで補完的なものであることに注意）

(2) 児童生徒等への指導等

☐	特に運動時、その前後も含めてこまめに水分を補給し休憩をとるよう指導する (運動時以外も、暑い日はこまめな水分摂取・休憩に気を付けるようにする)
☐	自分の体調に気を配り、不調が感じられる場合にはためらうことなく教職員等に申し出るよう指導する
☐	暑い日には帽子等により日差しを遮るとともに通気性・透湿性の良い服装を選ぶよう指導する
☐	児童生徒等のマスク着用に当たっても熱中症事故の防止に留意する
☐	運動等を行った後は十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえでその後の活動(登下校を含む)を行うよう指導する
☐	運動の際には、気象情報や活動場所の暑さ指数(WBGT)を確認し、無理のない活動計画を立てるよう指導する
☐	児童生徒等同士で水分補給や休憩、体調管理の声をかけ合うよう指導する
☐	校外学習や部活動の遠征など、普段と異なる場所等で活動を行う際には、事故防止の取組や緊急時の対応について事前に教職員等と共通認識を図る
☐	登下校中は特に体調不良時の対応が難しい場合もあることを認識させ、発達段階等によってはできるだけ単独行動は短時間にしてリスクを避けること等を指導する

(3) 活動中・活動直後の留意点

☐	暑さ指数等により活動の危険度を把握するとともに、児童生徒等の様子をよく観察し体調の把握に努める
☐	体調に違和感等がある際には申し出やすい環境づくりに留意する
☐	児童生徒等の発達段階によっては、熱中症を起こしていても「疲れた」等の単純な表現のみで表すこともあることに注意する
☐	熱中症発生時（疑いを含む）に速やかに対処できる指導体制とする （重度の症状（意識障害やその疑い）があれば躊躇なく救急要請・全身冷却（全身に水をかけることも有効）・状況によりAEDの使用も視野に入れる）
☐	活動（運動）の指導者は、児童生徒等の様子やその他状況に応じて活動計画を柔軟に変更する（運動強度の調節も考えられる）
☐	運動強度・活動内容・継続時間の調節は児童生徒等の自己管理のみとせず、指導者等が把握し適切に指導する
☐	児童生徒等が分散している場合、緊急事態の発見が遅れることもあるため、特に熱中症リスクが高い状況での行動には注意する
☐	運動を行った後は体が熱い状態となっているため、クールダウンしてから移動したり、次の活動（登下校を含む）を行うことに注意する

8 熱中症事故防止に関する通知等

(1) 学校教育活動等における熱中症事故の防止について（通知）

7 教指企第183号
令和7年5月13日

都立学校長 殿

教育庁指導部体育健康教育担当課長
伊 東 直 晃
(公印省略)
教育庁指導部活動振興・体験活動・学校2020レガシー担当課長
勝 山 朗
(公印省略)

学校教育活動等における熱中症事故の防止について（通知）

このことについて、別添写しのとおり、令和7年5月8日付7教参学第12号により文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課長、文部科学省初等中等教育局教育課程課長、スポーツ庁政策課長及びスポーツ庁地域スポーツ課長から依頼がありました。

熱中症事故防止については、教職員や部活動の指導者等で共通認識を図りながら、それほど気温の高くない（25～30℃）時期から適切な措置を講ずることや、活動の場所や種類にかかわらず暑さ指数（WBGT）や熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）・熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）等の情報に基づき活動実施を判断すること、熱中症事故防止に関して児童・生徒等へ適切に指導を行うこと等が必要です。

つきましては、下記の記載事項に十分留意するとともに、国が作成した「チェックリスト」を活用するなど、熱中症事故防止の徹底を図るようお願いします。

記

- 1 熱中症は、未然に防止できることや、児童・生徒等の健康や生命に甚大な影響を与えることを、学校全体及び指導者が十分に認識した上で指導に当たること。
- 2 活動中やその前後に、適切な水分・塩分補給や休憩ができる環境を整えるとともに、児童・生徒同士で互いに水分補給や休憩の声掛け等を行うよう指導すること。
- 3 空調設備を適切に活用し、活動する場所の空調設備の有無に合わせて活動内容を設定すること。
- 4 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熱中症事故が発生していることにも十分留意すること。
- 5 天候・気温、活動内容・場所、児童・生徒等の暑熱順化（暑さに徐々に慣らしていくこと）等の状況により、活動量・内容・時間・場所を変更するなど、柔軟な対応を行うこと。
なお、暑さ指数（WBGT）によっては、活動を中止又は延期すること。
- 6 暑さ指数（WBGT）に基づいて活動中止の判断に至らない場合においても、児童・生徒等の様子をよく観察し、熱中症事故の防止に万全を期すること。
- 7 児童・生徒等が自ら体調管理等を行うことができるよう、発達段階等を踏まえながら適切に指導すること。

- 8 運動等を行った後は、気象状況も踏まえつつ、十分にクールダウンするなど、体調を整えたうえでその後の活動（登下校を含む）を行うこと。
- 9 熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分や塩分の補給、体の冷却、病院への搬送等適切な処置を行うこと。
- 10 水筒を持ち歩く際は、なるべくカバン等に入れて腹部に抱えないようにすること、水筒を首や肩にかけた状態で走らないこと、活動の際には水筒を置くようにすること等について、指導すること。

〈参考資料〉

- 1 「熱中症対策ガイドライン」（令和4年7月 東京都教育委員会）
https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physical_training_and_club_activity/files/accident_prevention/heatstroke_guidelines.pdf



- 2 「熱中症事故防止リーフレット（教員用）」（令和5年9月 教育庁指導部指導企画課）
「熱中症事故防止啓発リーフレット（教員用）」（令和6年4月 教育庁指導部指導企画課）
https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/heatstroke_leaflet.html



〔体育活動に関すること〕

教育庁指導部 主 任 指 導 主 事 中 田 雅 之
同 指導企画課統括指導主事 興 梶 実
同 指導企画課指導主事 坂 本 憲 亮
電 話 03-5320-6887

〔部活動に関すること〕

教育庁指導部 主 任 指 導 主 事 佐々木 心哉
同 指導企画課統括指導主事 小 澤 信 敬
同 指導企画課指導主事 寺 坂 俊 一
電 話 03-5320-7474

〈参考〉

- 1 「熱中症事故防止リーフレット（教員用）」（令和5年9月 教育庁指導部指導企画課）
「熱中症事故防止啓発リーフレット（教員用）」（令和6年4月 教育庁指導部指導企画課）



(2) 学校における「熱中症特別警戒アラート」発表時の対応について（通知）

都立学校長 殿

7 教指企第 275 号
令和 7 年 6 月 3 日

教育庁指導部長
山田 道人
(公印省略)

学校における「熱中症特別警戒アラート」発表時の対応について（通知）

各学校におかれましては、令和 7 年 5 月 13 日付 7 教指企第 183 号「学校教育活動等における熱中症事故の防止について（通知）」等に基づき、熱中症事故防止の徹底に取り組んでいただいているところです。

今年の夏も全国的に気温が高いことが見込まれております。児童・生徒等の健康被害を防ぐため、教職員や部活動の指導者、関係機関等で共通認識を図りながら、熱中症事故防止に関して児童・生徒等へ適切に指導すること、暑さ指数（WBGT）に基づいて活動実施を判断すること等が必要です。

昨年 4 月から、「熱中症警戒アラート」より一段上の「熱中症特別警戒アラート」（以下、「本アラート」という）の運用が開始されています。

本アラートが発表された際には、広域的に過去に例のない危険な暑さ等となることが想定され、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあり、登下校中においても、同様のことが起こり得ます。

については、児童・生徒の安全を確保するため、本アラート発表時に備え、下記のとおり御準備いただきますようお願いいたします。

記

1 本アラートについて

都内全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が 35（予測値）に達する場合等に、前日の午後 2 時頃に発表される。本アラートは「熱中症予防情報サイト（環境省）」（<https://www.wbgt.env.go.jp/>）から確認することができます。

2 本アラート発表時の対応について

本アラート発表時は、過去に例のない危険な暑さ等となり、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあることから、児童・生徒の生命を第一に考え、原則として、校内外での教育活動について、中止又は延期とする。

3 本アラート発表時の校内体制の整備について

本アラート発表時に、以下の事項に対応できるよう、別添「熱中症特別警戒アラートに係る Q A（令和 7 年 6 月版）」を参考に校内体制を整備する。

- ・事前に本アラート発表時における学校の対応について、児童・生徒及び保護者、その他関係者等へ周知する。

- ・環境省のメール配信サービス等を利用した、本アラート等の情報収集のための体制を整備する。「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」（環境省）

https://www.wbgt.env.go.jp/alert_mail_service.php

4 その他

- (1) 「熱中症特別警戒アラート」発表時以外にも、活動前・活動中に必ず暑さ指数（WBGT）を正確に計測し、活動の実施について、「熱中症対策ガイドライン（追補版）」（令和7年6月）等に基づいて適切に判断すること。
 - (2) 本アラート発表時には、都教育委員会から各学校に対し、情報提供する。
 - (3) 教職員の服務等については、別添「令和6年8月9日付6教人勅第112号-2『都立学校教職員における熱中症対策の徹底について（依頼）』」を参考に、適切に対応すること。
- なお、本通知については今後、新しい内容のものが発出される可能性があるため、その際は最新の通知を参照すること。

<参考>

- ・熱中症予防情報サイト（環境省）
<https://www.wbgt.env.go.jp/>
- ・東京都熱中症対策ポータルサイト（東京都）
<https://wbgt.metro.tokyo.lg.jp/>
- ・熱中症対策ガイドライン（追補版）（令和7年6月）
https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/heatstroke.html
- ・学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（令和3年5月（令和6年4月 追補）環境省・文部科学省）
https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1401870_00001.htm

【担当】

（高等学校・中等教育学校・附属中学校に関すること）

教育庁指導部主任指導主事 山本 進一
教育庁指導部高等学校教育指導課統括指導主事 天野 大輔
教育庁指導部高等学校教育指導課指導主事 山沖 和之
電話 03（5320）6845

（特別支援学校に関すること）

教育庁指導部主任指導主事 細川 智佳子
教育庁指導部特別支援教育指導課統括指導主事 小 榮 崇裕
教育庁指導部特別支援教育指導課指導主事 丸山 光
電話 03（5320）6847

（附属小学校に関すること）

教育庁指導部主任指導主事 西尾 英里子
教育庁指導部義務教育指導課統括指導主事 福地 拓
教育庁指導部義務教育指導課指導主事 高橋 光一
電話 03（5320）6841

（体育的活動に関すること）

教育庁指導部主任指導主事 中田 雅之
教育庁指導部指導企画課統括指導主事 興 昭 実
教育庁指導部指導企画課指導主事 坂本 憲亮
電話 03（5320）6887

（部活動に関すること）

教育庁指導部主任指導主事 佐々木 心哉
教育庁指導部指導企画課統括指導主事 小澤 信敬
教育庁指導部指導企画課指導主事 佐藤 拓
電話 03（5320）7474

<参考>

- 1 [「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」（環境省）](#)
- 2 [熱中症予防情報サイト（環境省）](#)
- 3 [東京都熱中症対策ポータルサイト（東京都）](#)
- 4 [学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き（令和3年5月（令和6年4月 追補）環境省・文部科学省）](#)

(3) 都立学校教職員における熱中症対策の徹底について（依頼）

今年の夏は
沸とう京

6 教人勤第 112 号-2
令和 6 年 8 月 9 日

都立学校長
学校経営支援センター所長

本通知は、令和 6 年 8 月 1 日付
6 教人勤第 112 号の更新版です。

人 事 部 長
(公 印 省 略)

都立学校教職員における熱中症対策の徹底について（依頼）

今夏は、昨年に比べても熱中症警戒アラートの発表回数がほぼ倍増するなど、稀にみる気候状況となっています。働く人の生命と健康を守るため、暑さを避けた働き方を推進することは重要であり、特に、テレワークやオンライン会議等の活用は、熱中症対策としても有効です。

こうしたことを踏まえ、各職場において教職員の熱中症対策を徹底するため、改めて下記のとおり取り組みようをお願いいたします。

特に、妊娠中や障害のある教職員については配慮をいただくようお願いいたします。

記

1 時差勤務やテレワークによる柔軟で多様な働き方を活用するとともに、校務運営に支障のない範囲で終日単位のテレワークの実施を検討してください。また、夏季休業期間中であることを踏まえ、夏季休暇とあわせて、年次有給休暇の積極的な取得に努めてください。

2 事業者等との打合せにおいてはオンライン会議を活用するなど、関係者が外出せずに対応できるよう工夫してください。

3 校務運営に支障がない範囲で、暑い時間帯の外出や屋外活動を避けてください。

外出や屋外活動が必要な場合も、涼しい服装、帽子や日傘を利用するとともに、直射日光を避けるようにしてください。また、出張等（※1）に当たっては、公共交通機関等（※2）の積極的な利用について教職員に呼びかけるとともに、所属において柔軟に認めるなどの対応を行ってください。その際の交通費の弁償については、以下4のとおりとします。

（※1 出張、研修、健康診断受診に伴う移動を指し、通勤のための移動は含みません。）

（※2 「職員の旅費に関する条例」に規定される交通手段（鉄道やバス等）のほか、庁有車を想定しています。タクシーについては、現行の「旅費の手引（令和6年4月）」P.88に記載のとおり、生徒・児童等の見学等に付添い若しくは引率し、行動を共にする必要がある場合に限り旅費が支給されます。）

4 交通費の弁償

(1) 費用の弁償ができる場合

各教職員がやむを得ず出張等で外出する際、所属長が熱中症警戒アラートの発出状況や実際の気候状況等を考慮し（※）、通常時と異なる公共交通機関等を利用して移動させた場合は、これに要した経費を旅費として支給することができます。

また、登庁前出張等として前日に旅費申請を行っており、当日の気候状況が想定以上の酷暑であった場合等に、事前の申請と異なる公共交通機関等を利用した場合にも、これに要した経費を旅費として支給することができます。

（※ 熱中症警戒アラートが発出されていない場合でも、実際の気候状況に鑑み、熱中症対策として公共交通機関等を利用することもやむを得ないと判断した場合は、旅費を支給することができます。）

(2) 旅費の種類

上記(1)に該当する旅費については、「教育関係職員の旅費支給規程」(昭和48年東京都教育委員会訓令第18号)第11条の2第1項第6号に規定する「前各号に掲げる用務に類する用務と教育長が認めたもの」とします。

(3) 服務上の取扱い

この取扱いにより旅費を支給する場合の服務上の取扱いは、通常の出張等の種別に準じてください(事故扱いとはなりません)。

(4) 留意点

ア 自家用車を利用する場合は、この取扱いの対象としません。

イ この取扱いによる旅行命令及び旅費の請求については、教育庁旅費システム又は教育関係職員の旅費支給規程第7号様式(第7条の3関係)により処理してください。

ウ この取扱いにより要する旅費については、現行予算の範囲内で御対応ください。

(5) 会計年度任用職員

会計年度任用職員(時間講師、日勤講師を含む。)についても常勤職員に準じて対応することとします。

(6) 適用年月日

令和6年8月1日

※ 更新前の本通知(令和6年8月1日付6教人勤第112号)に基づき、本更新通知以前に通勤において承認した旅費については、返還の必要はありません。

(7) 添付資料

「出張等における熱中症対策に要する交通費の弁償に係るQ&A」

【参考】東京都熱中症対策ポータルサイト(環境局)

熱中症の基礎知識から熱中症警戒アラート発表状況など、熱中症対策に係る情報をまとめています。

https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/heat_island/heatstroke

【問合せ先】

教育庁人事部勤労課

1 時差勤務、テレワークに関すること

労務担当 直通 03-5320-6801 内線: 53-552

2 旅費に関すること

計画担当 直通 03-5320-6802 内線: 53-561

【問合せ先】

教育庁人事部勤労課 03-5320-6801 内線: 53-561

1 時差勤務、テレワークに関すること

労務担当 直通 03-5000-7584

2 旅費に関すること

計画担当 直通 03-5000-7586

<参考>

1 [東京都熱中症対策ポータルサイト\(東京都\)](#)

(4) 熱中症事故防止リーフレット (Tokyo 体育健康教育ポータル)

体育祭、文化祭等における熱中症事故防止リーフレット【教員用】

熱中症を防ぐためのポイント

～ 緊急搬送の事例から ～

これまで都立学校の体育祭において、以下の熱中症の症状による緊急搬送が発生しています。

【事例 1】生徒は、午後最初の種目「応援合戦」の準備等のため、
昼休み中の食事や水分・塩分の摂取が十分でなかった。

【事例 2】当日の暑さ指数 (WBGT) は、25.1 だったが、生徒は
運動習慣がなかった。

朝 (昼) 食なし・・・約 75% 運動習慣なし・・・約 65%
その他、水分補給不足や睡眠不足など

夏休み明けも、暑い日が続く予報であり、体育祭や文化祭等の学校行事を予定している学校も多くあります。熱中症事故防止に向けて、下記の点に留意してください。

1 「熱中症警戒アラート」及び「暑さ指数 (WBGT)」の活用

気温が高く、また同じ気温でも湿度が高い時ほど、熱中症の危険性は高くなります。

活動前、活動中に必ず暑さ指数 (WBGT) を正確に計測し、活動の実施について、「熱中症対策ガイドライン (令和 4 年 7 月 東京都教育委員会)」に基づき、実施してください。

「熱中症警戒アラート」情報は、環境省ホームページから確認することができます。

<https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

環境省LINE公式アカウント →→→→→



2 適切な水分・塩分補給

活動の前後を通じて、適切に水分や塩分を補給することや、活動中にも適宜補給できる環境を整えることが重要です。

汗からは、水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分の補給が必要です。



3 活動前の体調管理の徹底

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪い時には、活動を控えることが大切です。

また、体力の低い人、暑さに慣れていない人などは、注意が必要です。



<参考>「熱中症対策ガイドライン」(令和 4 年 7 月 東京都教育委員会)

https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/physicaltraining_and_club_activity/files/accident_prevention/heatstroke_guidelines.pdf



令和 5 年 9 月 教育庁指導部指導企画課

<参考>

- 1 [熱中症予防情報サイト \(環境省\)](#)

熱中症を予防しよう

熱中症発生の要因

1



環境

- 気温・湿度の高さ
- 直射日光、風の有無
- 急激な気温の上昇

2



主体

- 体力・体格の個人差
- 健康状態、体調、疲労
- 暑さへの慣れ
- ▶ 暑熱順化

3



運動

- 運動の強度・内容
- 運動の継続時間
- 水分補給
- 休憩の取り方



- 高湿度・急な気温上昇などには要注意！！
- 暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意！！

熱中症の症状と対応

(参考：熱中症環境保健マニュアル2022)

I 度 【軽症】

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗

1 涼しい場所へ避難

日陰やエアコンの効いた室内へ移動

2 脱衣と冷却

衣服をゆるめて、身体を冷却する

3 水分・塩分の補給

スポーツドリンクなどを補給

▶中等症の症状が現れたり、軽症にすぐ改善が見られない場合、すぐに病院へ搬送する。

II 度 【中等症】

- 頭痛・吐き気・嘔吐
- 倦怠感・虚脱感

III 度 【重症】

- 意識障害・けいれん
- 高体温

意識がない・反応が鈍い

といった症状は危険サイン！

すぐに119番！！



1



水分・塩分を 補給しよう

登校前、休み時間、運動時等、こまめに水分・塩分を補給し休憩をとるようにしましょう。

2



バランスの良い 食事をとろう

バランスの良い食事を心がけて、1日に必要な水分や塩分を補いましょう。

3



睡眠時間を 確保しよう

夜間の睡眠環境を整え、しっかり眠りましょう。



熱中症予防



6つのポイント



熱中症を予防するためには、登下校時を含め、自ら体調管理等を行うことが大切です。

4



涼しい服装に しよう

帽子等により日差しを遮るとともに、風通しがよい服装を選びましょう。

5



互いに声を かけ合おう

水分補給や休憩、体調管理について、互いに声をかけ合うようにしましょう。

6



クールダウンを しよう

運動等の後は、クールダウンをするなど、体調を整えてその後の活動（登下校を含む）をしましょう。

<参考>「熱中症対策ガイドライン（追補版）」（令和7年6月）

https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/heatstroke.html



令和7年6月 教育庁指導部指導企画課体育健康教育担当

家庭での熱中症予防ガイド

◎都立学校において、WBGTが25以下でも熱中症の事案が発生しています。

【事例1】暑さに慣れていない時期に、体調不良の生徒が体育の授業等に参加していた。

【事例2】学校行事での昼休み中、準備等のため、食事や水分・塩分の摂取が十分でなかった。



○家庭でも日々の体調管理をお願いします。

○お子様と一緒に最高気温や暑さ指数を確認してください。

家庭での熱中症予防

01



水分・塩分補給
登校前の水分・塩分補給
や学校への水分の持参

02



バランスの良い食事
バランスの取れた食事で
体調を整える

03



睡眠時間の確保
睡眠環境の整備と
睡眠時間の確保

04



涼しい服装
風通しがよい服装や
帽子等の着用

05



体調管理
毎日の健康チェックと
体重測定で体調管理

06



情報収集
気温や暑さ指数などを
毎朝確認

参考情報サイト等

1

東京都熱中症対策ポータル（東京都環境局）
東京都の熱中症の取組や基礎知識、ポスター等

2

熱中症予防情報・資料サイト（日本スポーツ振興センター）
こどもの熱中症予防・対応に関する情報発信

3

LINEアプリを活用した情報配信（環境省）
熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラート、暑さ指数の情報配信

<参考>「熱中症対策ガイドライン（追補版）」（令和7年6月）

https://www.taiiku-kenko-edu.metro.tokyo.lg.jp/accident_prevention/heatstroke.html

令和7年6月 教育庁指導部指導企画課体育健康教育担当



<参考>

- 1 [東京都熱中症対策ポータルサイト（東京都）](#)
- 2 [熱中症予防情報・資料サイト](#)
- 3 [環境省熱中症予防情報サイト - 環境省公式 LINE アカウントによる情報配信](#)



落雷から子供を守る 教員のためのフローチャート

落雷による被害を防ぐために、教員がとるべき行動を下表にまとめました。活動等を行う際の参考にしてください。なお、フローチャートで示した行動は一例であり、実際の気象状況や各学校の実態に応じた適切な対応をお願いします。

活動前

朝や活動実施前

雷注意報の有無を確認

気象情報の確認（雷ナウキャスト）

注意報が**ない**。

→活動を実施

注意報が**ある**。

→活動を原則中止

活動中

随時、空の様子を確認

真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

これらの状況が**ない**。

空の様子に注意し
活動を継続

これらの状況が**ある**。

活動を中止
すぐに安全な場所へ避難する。

「自分の身は自分で守る」ことが大切です。

雷から身を守るには、

- 建物や屋根付きの乗り物へ避難する。
- 木や電柱から、4 m以上離れる。
(高い木の近くは危険であることから、最低でも、木の全ての幹、枝、葉から2メートル以上は離れる。)
- 近くに避難する場所がない場合は、姿勢を低くする。

防災マップ

防灾地图 방재 지도 Disaster prevention map

◆ 日頃からの備えを!

● **家屋や家具の安全対策**
家屋の耐震診断、改修、家具の転倒防止、ガラスの飛散防止、危険な塀の補強、フェンス・生垣化を図りましょう。

● **火災への備え**
・消火器などで初期消火活動に備えましょう。
・感震ブレーカーを設置し、地震に伴う電気火災を防ぎましょう。
・非常時に備えて、住宅用火災警報器の定期的な作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。

● **災害時備蓄品の備え**
・家庭、学校、事業所では少なくとも3日分の飲料水、非常食などを用意しましょう。
また、そのほか各自の状況に応じて必要となるものを備蓄しておきましょう。

◆ 国立市の避難場所

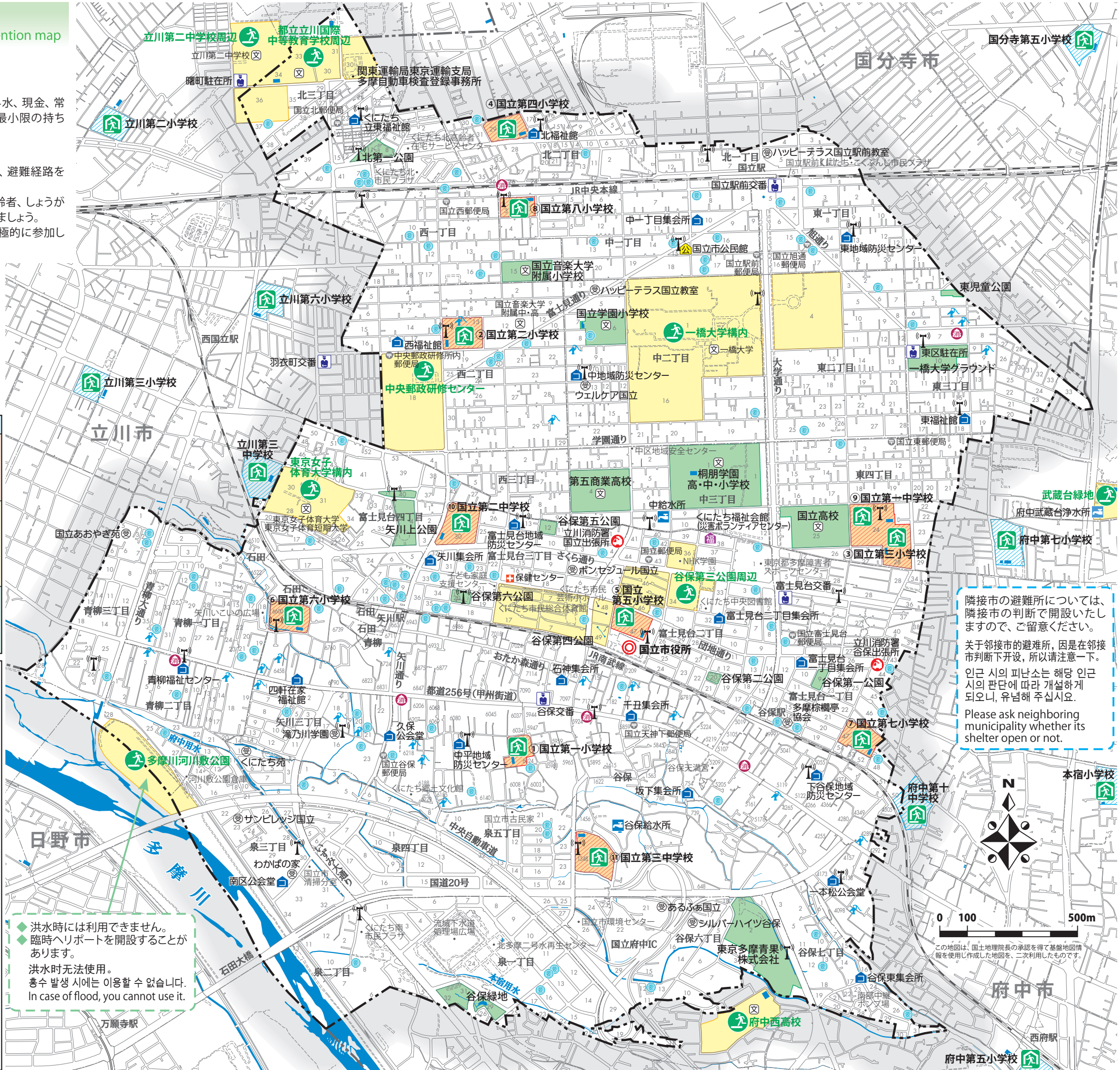
市内には現在、指定避難所、指定緊急避難場所（広域避難場所）、一時集合場所などの避難場所が指定されています。

	施設	災害時の役割
指定避難所	市立小中学校11校	災害により住まいを失った人またはそのおそれのある人、電気、ガスなどの被害により自宅で生活が困難になった人が一時的に生活を営む場所
指定緊急避難場所（広域避難場所）	都立立川国際中等教育学校周辺、一橋大学構内、中央郵政研修センター、谷保第三公園周辺、など6箇所	◇震災などによる市街地大火から一時的に市民の安全を確保する場所 ◇大火が鎮火した後は、自宅へ戻り生活を再建する人や指定避難所で避難生活を営む人などがいる
一時集合場所	市内の学校や公園など36施設 ※指定避難所、指定緊急避難場所（広域避難場所）も含む	地震直後、近隣住民相互の情報連絡や安否確認、また、避難に際して近隣や自治会・自主防災組織などで集団を形成する場所

凡例	凡例	범례	legend

● **非常時持ち出し品の準備**
・ラジオ、懐中電灯、食料、飲料水、現金、常備薬、保険証のコピーなどの最小限の持ち出し品を用意しましょう。

● **家族や地域で話し合い**
・安否確認の方法、指定避難所、避難経路を確認しましょう。
・ご近所で配慮が必要な方（高齢者、しょうがいしゃ等）への気配りを心がけましょう。
・地域で実施する防災訓練に積極的に参加しましょう。



隣接市の避難所については、隣接市の判断で開設いたしますので、ご注意ください。
关于邻接市的避难所，因是在邻接市判断下开设，所以请注意一下。
인근 시의 피난소는 해당 인근 시의 판단에 따라 개설하게 되오니, 유념해 주십시오.
Please ask neighboring municipality whether its shelter open or not.

◆ 洪水時には利用できません。
◆ 臨時ヘリポートを開設することがあります。
洪水时无法使用。
홍수 발생 시에는 이용할 수 없습니다.
In case of flood, you cannot use it.

曙町三丁目地区周辺 防災マップ

対象自治会

- ・曙町三丁目東町会
- ・曙町三丁目西和会
- ・曙町三丁目仲和会
- ・曙町三丁目アパート自治会

地区周辺の防災上の宝モノ☺・周知したいモノ☺!



曙町運動広場 ☺

立川第二中北側の曙町運動広場は、休日の憩いの場ですが、大規模火災の際には広域避難場所として活用できます。



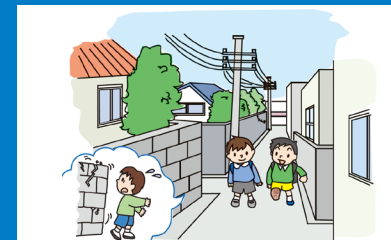
一時避難できるオープンスペース ☺

公園や競輪場の入場口付近、緑川通りと駐車場などが、災害時の一時的な避難場所として有効活用できます（競輪開催中は車や人が多いので注意）。



立川競輪場集合棟 ☺

競輪場東側の市民の丘は、憩いの場所です。また隣接する競輪場集合棟は、風水害限定指定避難所として機能します。



狭い道 ☺!

競輪場の南東の通りは通学路として利用されていますが、車の通りが多く、細道が多いため、地震の際は塀などの倒壊に注意が必要です。

●日頃の備え

普段から風水害や地震に対する心構えを！

避難所や避難路を確認しよう



自宅から近い避難所と、そこまでの安全な道のりを確認しておきましょう。

情報を活用しよう



日頃から、天気予報や気象情報に気をつけましょう。

非常持ち出し品の準備をしよう



避難するときの荷物は必要最低限とし、事前に準備しておきましょう。

自主防災活動をしよう



防災訓練等に参加し、いざという時に適切な行動がとれるよう訓練しましょう。

●避難所・避難場所

避難所や避難の方法を理解しましょう！

地震発生！ わが身の安全確保・情報収集

一時（いつとき）集合場所

近くの公園や空き地など
近所の人たちが一時的に集まって様子をみる場所。集団で避難するための身近な集合場所。



広域避難場所（昭和記念公園など）

大きな公園・緑地など
大規模火災等、広域的な災害から住民の安全を確保することを目的とした避難場所。



被害の状況に応じて移動

避難所

家屋の倒壊などにより自宅で生活できなくなった方々が、一時的に生活できる機能を持っている場所。

一次避難所

（第二小学校、第二中学校など）
市立の小・中学校
地震発生時、最初に開設する避難所。食料、水、生活必需品などを備蓄しています。



福祉避難所

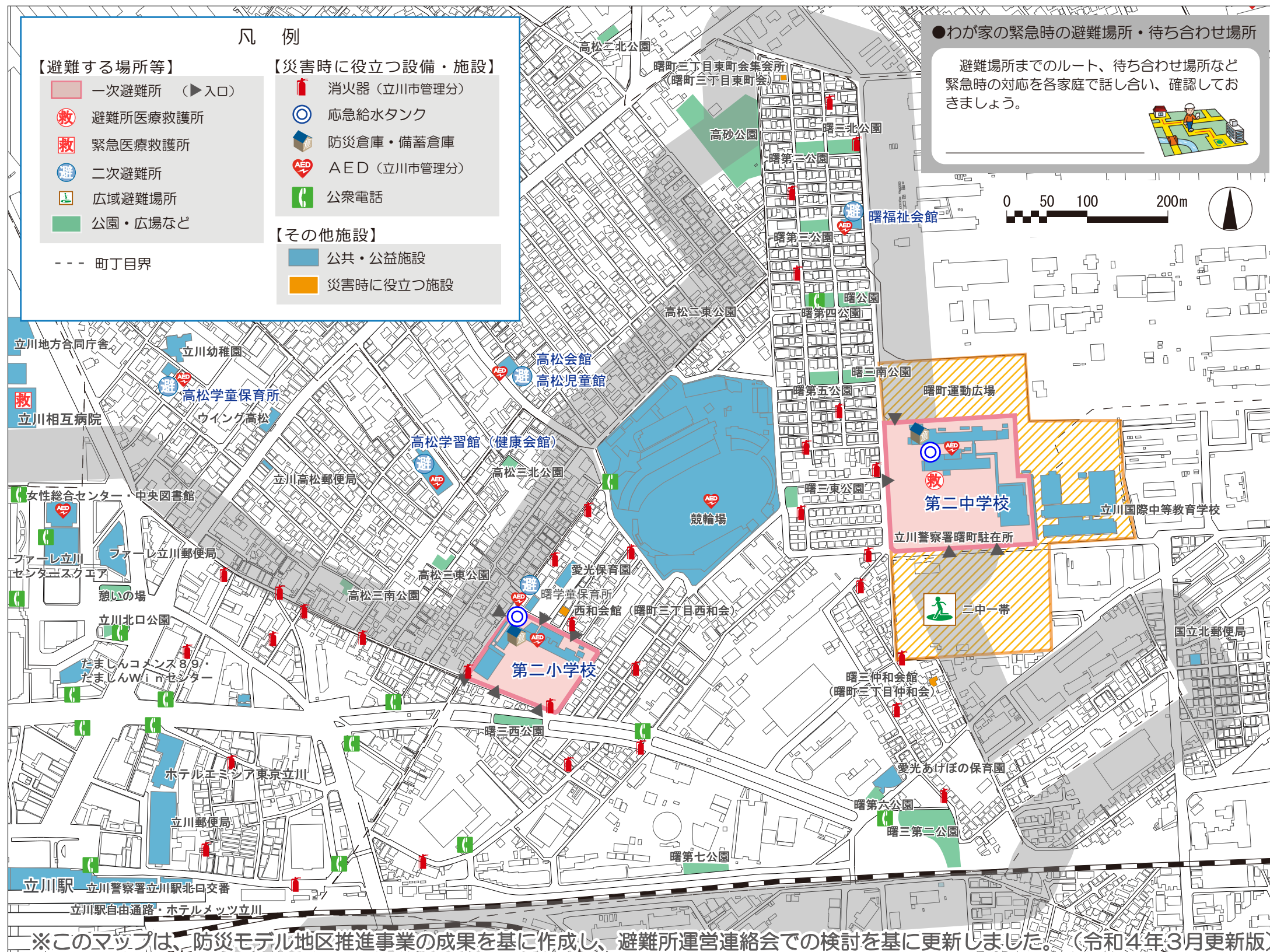
（柴崎保育園、ドリーム学園など）
災害時要配慮者の避難などを予定している避難所。



二次避難所

（曙学童保育所、曙福祉会館など）

一次避難所の状況をみて適宜開設していく避難所。



立川防災マップ【曙町編】

【一次避難所】

- 第二小学校 収容人数：1,210人
- ② 曙町一丁目西町会
- ③ 曙一東自治会
- ④ 曙町二丁目西町会
- ⑤ 曙二南町会
- ⑥ 曙町二丁目東和会
- ⑦ 曙二北町会
- ⑧ 曙町三丁目西和会
- ⑫ ベルシャトゥ立川自治会
- 高松町高昇会
- 高松町三丁目松栄会

【一次避難所】

- 第二中学校 収容人数：1,640人
- ⑨ 曙町三丁目アパート自治会
- ⑩ 曙町三丁目仲和会
- ⑪ 曙町三丁目東町会

【一次避難所】

- 第四小学校 収容人数：1,270人
- ① 曙一南自治会
- ② 曙町一丁目西町会
- 五月会
- 富一東協和会
- 富士見町二丁目自治会
- 東親会
- 上富士町会
- 富士見町4丁目西町会
- 東親和会
- 富士見会
- 喜多町会
- 富士見町五の南町会
- 立川富士見町一丁目第3自治会
- 立川市富士見町五丁目都営第二アパート自治会

凡 例

【避難する場所等】

- 一次避難所
- 避難所医療救護所
- 緊急医療救護所
- 二次避難所
- 広域避難場所
- 帰宅困難者一時滞在施設
- 帰宅困難者一晚滞在施設
- 災害拠点病院等
- 公園・広場など

【災害時に役立つ設備・施設】

- 消火器（立川市管理分）
- 防火水槽
- 消火栓
- 応急給水タンク
- ▲災害時に飲料水を確保できる場所
- プール
- 防災倉庫・備蓄倉庫
- AED（立川市管理分）
- 防災無線

【その他施設】

- 公共・公益施設
- コンビニエンスストア
- 郵便局
- 交番
- 保育園
- 幼稚園

※この地図は避難所毎に立ち上げる避難所運営組織の該当区域を示しています。避難先を限定するものではありません。