

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

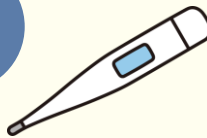
04



涼しい服装

風通しがよい服装や
帽子等の着用

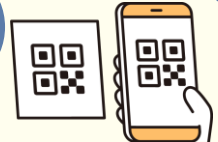
05



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



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。

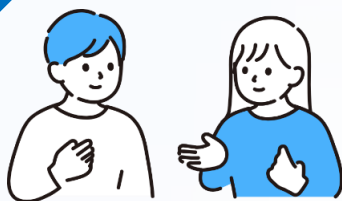
4



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

