

公立山形第 118 号  
令和 7 年 5 月 16 日

各所属所長 殿

公立学校共済組合山形支部長  
(公 印 省 略)

「熱中症予防」の周知について（依頼）

共済組合の健康管理事業につきましては、日頃から御協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、熱中症は、例年 5 月下旬ごろから発生し、梅雨の間の晴れ間や梅雨明け直後には熱中症で救急搬送される人が急増します。年々気温が上昇する時期が早まっており、以前よりも熱中症に対する十分な注意が必要です。

熱中症は、場合によっては重症化し、命に関わることもあります。熱中症を未然に防ぎ、また熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命できるよう、正しい知識や対策・対処法を身に付けることが重要です。

別添のとおり「熱中症予防」のリーフレットを作成いたしました。御活用いただき、熱中症対策について貴所属職員に周知くださるようお願いいたします。

なお、リーフレットは、5 月下旬に、公立学校共済組合山形支部のホームページにも掲載しますので、ダウンロードして御活用ください。

<担当>

公立学校共済組合山形支部  
健康管理担当 清水  
電話 023-630-2816  
FAX 023-641-6779





# 熱中症に注意しましょう



## 熱中症予防のポイント

令和7年5月発行

### 1. 暑さに備えた体作りをしましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、適度な運動や入浴（湯船につかる）をすることで、汗をかき体を暑さに慣れさせましょう。

### 2. 暑さを避けましょう

エアコンを利用し、部屋の温度を調整する。扇風機や換気扇を併用する。

涼しい服装に心がけ、外出時は日傘・帽子を使用する。

### 3. こまめに水分補給し、きちんと食事をとりましょう

のどが渴いていなくても水分を補給する。また、バランスよく食べることや、朝ごはんをしっかり摂ることが熱中症予防につながります。

### 4. できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避けましょう

暑い時は軽装にして、吸湿性や通気性の良い素材を選びます。屋外の場合は、帽子を着用し暑さを防ぎましょう。

### 5. 肥満など暑さに弱い人には特に注意しましょう

暑さには個人差があります。肥満傾向の人、体力の弱い人は暑さに弱いので運動を軽くするなどの配慮をしましょう。体調不良のときは無理に運動をしない・させないことが大切です。



## 熱中症への対応

### 熱中症を疑う症状

- ★めまい・失神 ★筋肉痛やこむら返り
- ★全身倦怠感、脱力感、吐き気、嘔吐、頭痛
- ★足がもつれる。ふらつく。転倒する。突然座り込む。

### チェック1

意識障害の有無

なし

あり  
(疑いも含む)

救急車を呼ぶ

涼しい室内への避難  
涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる

### チェック2

水分摂取ができるか

できる

できない

水分・塩分を補給する  
★スポーツドリンクあるいは経口保水液等  
★熱けいれんの場合は生理食塩水(0.9%)  
などの濃いめの食塩水を補給する

### チェック3

症状改善の有無

症状改善

改善しない

病院へ

回復した場合も、容体が急変する場合があるので、できるだけ病院に受診させるようにしましょう



## 日常生活における活動の目安

| 暑さ指数<br>(WBGT) | 気温<br>(乾球温度) |      | 運動の目安                                              | 注意すること                            |
|----------------|--------------|------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 31℃以上          | 35℃以上        | 危険   | 運動は原則禁止<br>子どもの運動は中止                               | 外出は避け、涼しい室内に移動<br>高齢者や子供は特に注意する   |
| 28℃～31℃        | 31℃～35℃      | 厳重警戒 | 激しい運動は中止<br>(持久走など)<br>10～20分おきに休憩を取り、<br>水分・塩分を補給 | 外出時は炎天下を避ける<br>室内の室温の上昇に注意する      |
| 25℃～28℃        | 28℃～31℃      | 警戒   | 積極的に休憩<br>30分おきに休憩を取り、適宜、<br>水分・塩分を補給              | 運動や激しい作業をする際は、<br>定期的に充分に休憩を取り入れる |
| 21℃～25℃        | 24℃～28℃      | 注意   | 積極的に水分補給<br>熱中症の兆候に注意し、運動合間<br>に積極的に水分・塩分を補給       | 一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険がある |
| 21℃未満          | 24℃未満        | ほぼ安全 | 適宜水分補給<br>適宜、水分・塩分を補給                              |                                   |

参考：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」より引用

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」より

※暑さ指数(WBGT)とは、①湿度、②日射・輻射などの周辺の環境、③気温の3つを取り入れた熱中症リスクの指標です。熱中症は、梅雨明けからお盆までの時期が発生のピークとなります。また1日のうちでは、昼過ぎから夕方方が最も多くなります。気温がおおよそ31℃以上、暑さ指数が28℃を超えると厳重な警戒が必要になります。※環境省では、「熱中症予防情報サイト(<https://wbgt.env.go.jp/>)」においてWBGTの予測値・実測値の提供を行っています。

## 熱中症は室内でも要注意！

熱中症は、炎天下の野外で発症しやすいと思われがちですが、部屋を閉め切って風通しが悪かったり、雨が降って湿度が高くなった場合など、高温多湿の条件が揃えば、室内でも熱中症になる可能性が高まりますので、十分に注意しましょう！

WBGT値

危険  
31℃以上

厳重警戒  
28～31℃

警戒  
25～28℃

注意  
25℃未満

## 室内用のWBGT簡易測定図

|           |    | 相対湿度[%] |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |  |
|-----------|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|
|           |    | 20      | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |  |
| 気温<br>[℃] | 40 | 28      | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 34 | 34 | 35 | 36 | 36 | 37 | 38 | 38 | 39 | 39 | 40  |  |
|           | 39 | 27      | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 37 | 37 | 38 | 38 | 39  |  |
|           | 38 | 27      | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 | 38  |  |
|           | 37 | 26      | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 36 | 36 | 37  |  |
|           | 36 | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35 | 35 | 36  |  |
|           | 35 | 24      | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 32 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 | 35  |  |
|           | 34 | 24      | 25 | 25 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32 | 33 | 34 | 34  |  |
|           | 33 | 23      | 24 | 25 | 25 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31 | 32 | 33 | 33  |  |
|           | 32 | 22      | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 30 | 31 | 31 | 32 | 32  |  |
|           | 31 | 21      | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30 | 31 | 31  |  |
|           | 30 | 21      | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29 | 30 | 30  |  |
|           | 29 | 20      | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 28 | 29 | 29  |  |
|           | 28 | 19      | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27 | 28 | 28  |  |
|           | 27 | 18      | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 | 27 | 27  |  |
|           | 26 | 18      | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26 | 26 | 27  |  |
|           | 25 | 17      | 17 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 26  |  |
|           | 24 | 16      | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24 | 24  |  |
|           | 23 | 15      | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23 | 23 | 24  |  |
|           | 22 | 15      | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22 | 22 | 23  |  |
|           | 21 | 14      | 14 | 15 | 15 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 19 | 19 | 20 | 20 | 21 | 21 | 22  |  |

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」から

参考：厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署「熱中症予防対策の徹底を」より引用



公立学校共済組合 山形支部

JAPAN MUTUAL AID ASSOCIATION OF PUBLIC SCHOOL TEACHERS - YAMAGATA