

職場における 熱中症予防対策マニュアル

宇部市立川上中学校

令和 7 年 8 月

厚生労働省「職場における熱中症対策の強化について」を参照

1 熱中症予防対策の基本方針

(1) 改正労働安全衛生規則の施行

熱中症の重篤化を防止するために、労働安全衛生規則が改正され、令和7年6月1日から施行された。この改正により、以下の措置が事業者（学校では管理職）に義務付けられた。

①熱中症を生じるおそれのある作業※を行う際に、

- ☐ 「熱中症の自覚症状のある作業中者」
- ☐ 「熱中症のおそれがある作業中者を見つけた者」

がその旨を報告するための体制（連絡先や担当者）を事業場ごとにあらかじめ定め、関係作業中者に対して周知すること。

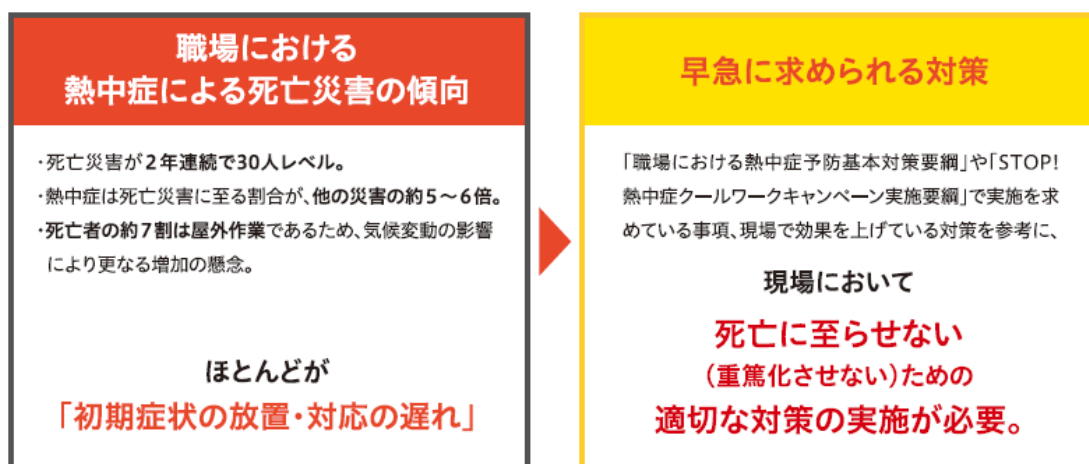
②熱中症を生じるおそれのある作業※を行う際に、

- ☐ 作業からの離脱
- ☐ 身体のコリ
- ☐ 必要に応じて医師の診察又は処置を受けさせること
- ☐ 事業場における緊急連絡網、緊急搬送先の連絡先及び所在地

など、熱中症の症状の悪化を防止するために必要な処置に関する内容や実施手順を事業場ごとにあらかじめ定め、関係者作業中者に対して周知すること

※ WBGT（湿球黒球温度）28度又は気温31度以上の作業場において行われる作業で、継続して1時間以上又は1日当たり4時間を超えて行われることが見込まれるもの

(2) 熱中症による死亡災害の多発を踏まえた対策の強化



基本的な考え方



2 熱中症予防基本対策

(1) WBGT値（暑さ指数）の活用判断（学校の危機管理マニュアルに準じる）

暑さ指数 (WBGT) (℃)	気温 (℃)	注意すべき 生活活動の 目安	日常生活に おける注意 事項	熱中症予防運動指針	本校の対応
31 以上	35 以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。	運動を中止し、風通しのよい日陰やエアコンがきいている室内等に移動する。
28～31	31～35		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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分おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	上記運動を継続する場合は15分おきに休憩を取り水分・塩分補給を行う。
25～28	28～31	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に休憩を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきに休憩を取る。	30分おきに休憩を取り、水分・塩分の補給を行う。
21～25	24～28	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時に発生する危険性がある。	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。	1時間おきに休憩を取り、30分おきに水分・塩分の補給を行う。
24 以下	24 未満			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この条件で熱中症が発生するので注意。	

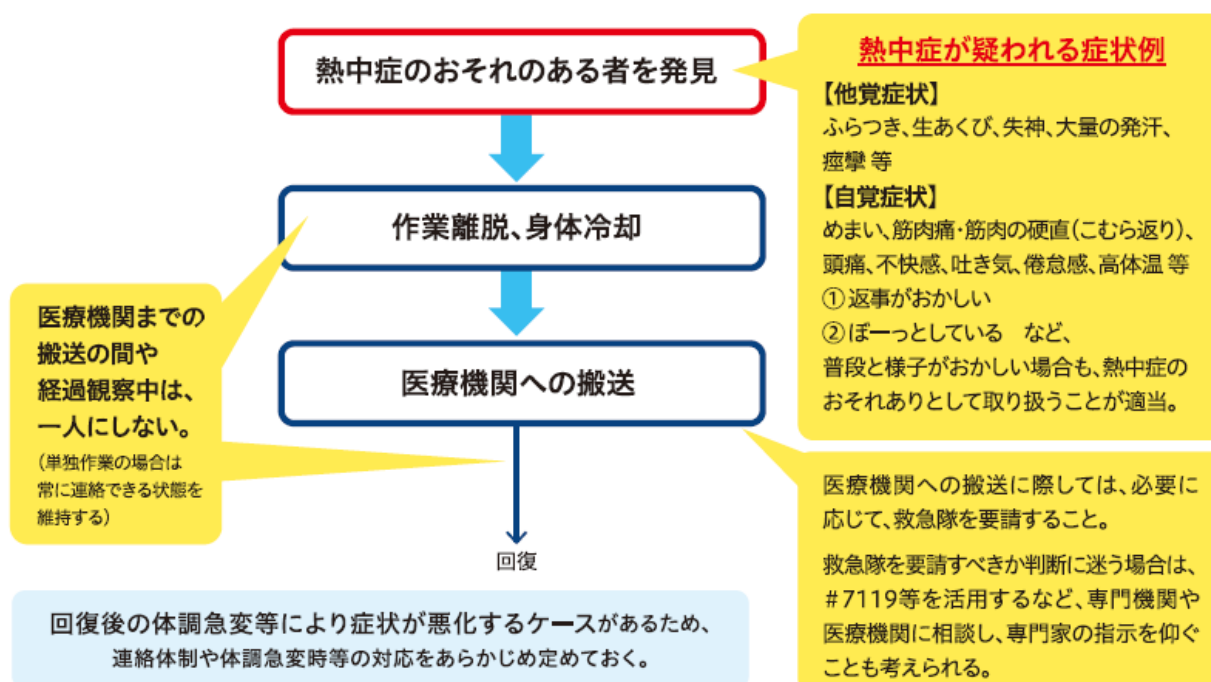
(2) 熱中症予防対策

管理職は、教職員に対して、以下の点について指導、徹底させる。

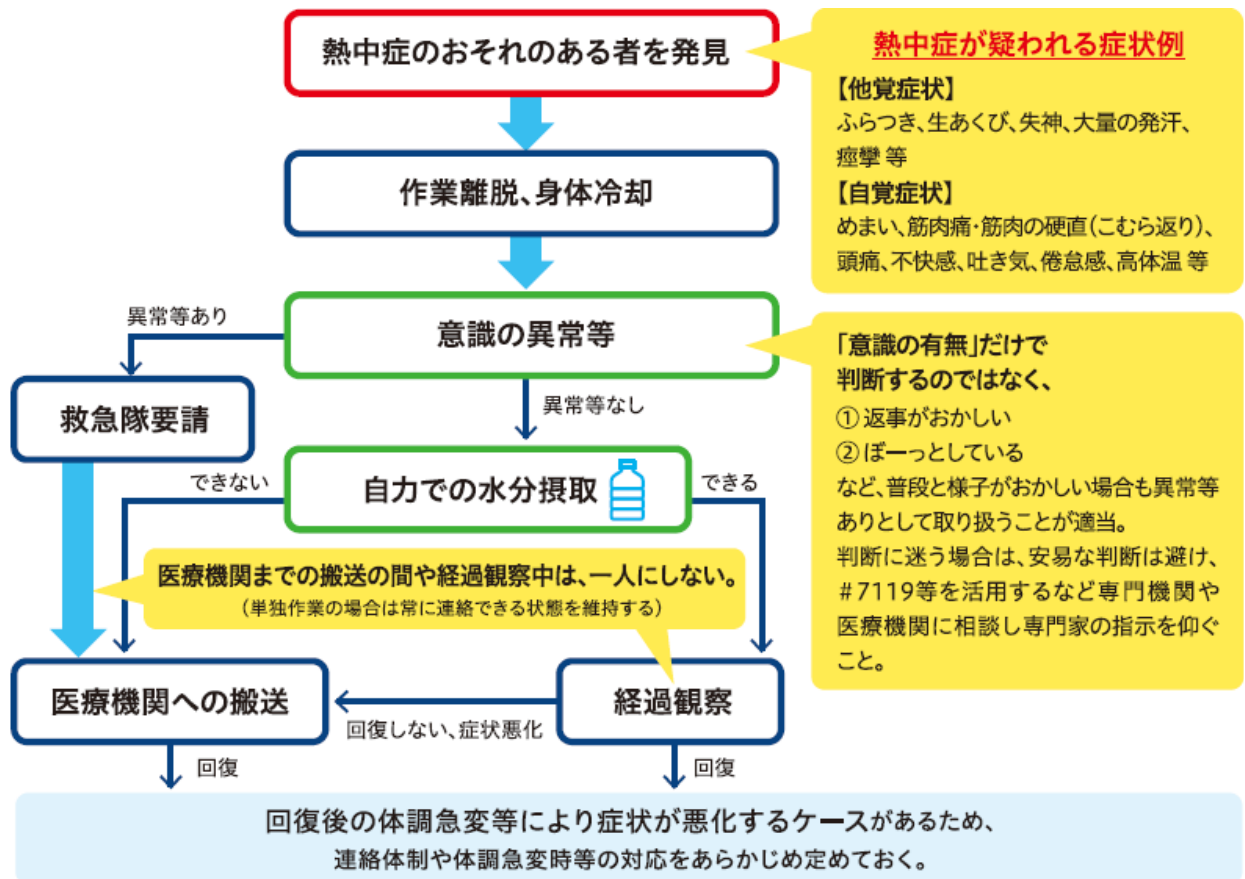
	留 意 点
業務環境の管理	☐ 炎天下、風の有無：炎天下での活動や無風状態での活動は極力避ける。 ☐ 急激な暑さ：梅雨明け等急に暑くなったときには注意する。 ☐ 日陰やエアコンの効いた場所など、休憩場所の整備。
健康管理	☐ 健康診断結果に基づく対応 ☐ 日常の健康管理：健康状態、体調、疲労の状態、睡眠不足など熱中症の発症に影響を与えることに留意させる。 ☐ 暑さへの慣れ：久しぶりに暑い環境での活動等は注意する。
業務管理	☐ 業務時間の短縮 ☐ 水分補給：0.1～0.2％程度の食塩水やスポーツドリンク塩分補給タブレットをこまめに補給する。 ☐ 休憩と取り方：激しい業務では30分に1回の休憩を取る。 ☐ 衣服の調節：衣服は軽装で透湿性や通気性のよい素材とする。炎天下や直射日光は帽子を着用する。 ☐ 業務中の巡回（管理職）
教職員への周知	☐ 「熱中症警戒アラート」等情報の入手に努める。 ☐ 熱中症の症状・事例、予防方法 ☐ 緊急時の応急手当 ☐ 緊急時の連絡体制

3 熱中症発生時の対応（学校の危機管理マニュアルに準じる）

(1) 熱中症のおそれがある教職員の応急手当①



(2) 熱中症のおそれがある教職員の応急手当②



(3) 熱中症の初期症状 「いつもと違う」と思ったら熱中症を疑う

