

横浜市の保育・教育施設等における「暑さ対策」ガイドライン（令和6年6月改訂）

気候の変動等により、夏の暑さが大変厳しくなっています。また、暑いと感じる期間も、長くなっています。保育・教育施設においても「暑さ対策」に取り組み、子どもたちの健康を守りましょう。

本ガイドライン等を参考にして、各保育・教育施設でマニュアル等を作成するなど、対策に取り組んでいただきますよう、お願いいたします。

〇暑さを知ろう 熱中症予防のための指標

<暑さ指数（WBGT）とは>

人体と外気とのやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①温度、②日射・輻射（ふくしゃ）など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。

150cmで計測した場合と50cmで計測した場合では、気温、暑さ指数に違いがあります。子どもの高さに合わせて計測します。

【参考】日常生活に関する指数

（暑さ指数） WBGTによる温度基準域	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 28℃以上 31℃未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃以上 28℃未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 4」（2022）より

【参考】運動に関する指針

湿球温度 （参考）	乾球気温 （参考）	暑さ指数 （WBGT）℃	熱中症予防運動指針	
27℃以上	35℃以上	31 以上	運動は原則中止	特別の場合以外お運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
24℃以上 27℃未満	31℃以上 35℃未満	28 ～ 31	嚴重警戒 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。運動する場合には、10～20分おきに休息を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減又は中止。
21℃以上 24℃未満	28℃以上 31℃未満	25 ～ 28	警戒 積極的に休息	熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
18℃以上 21℃未満	24℃以上 28℃未満	21 ～ 25	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。
18℃未満	24℃未満	21 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（公財）日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（2019）より

◎「横浜市防災情報 E メール」にご登録いただきますと、発令が予測される場合に「熱中症警戒アラート」及び「熱中症特別警戒アラート」が配信されています。暑さ指数が33以上と予想される前日に、横浜市防災情報 E メールが配信されます。（「横浜市防災情報 E メール」をご検索ください）

◎環境省熱中症予防情報サイトから「熱中症警戒アラート」及び「熱中症特別警戒アラート」に関する情報を確認できます。

○気温・湿度を測りましょう 暑さ指数を測りましょう

室内や戸外の温度は場所によって違いがあります。温度計・湿度計を使用して、実際の温度や湿度を知りましょう。エアコンの設定温度が、必ずしも室内の温度になるとは限りません。子どもたちの過ごす場所の温度を測り、実際の温度に応じて設定温度を下げます。適温は、夏は26～28℃です。(保育所における感染症ガイドライン より)

ポイント エアコンの設定温度は、場所によって実際の温度とは違うことがあります。

子どもの遊ぶ場所、子どもの高さにあわせて実測します。

また、戸外では、子どもが遊ぶ場所の地表近くの温度を継続して計測します。日向や日陰、時間帯によって変化する様子を把握し、暑くなった場合の対策を決めておきます。

ポイント 暑さ指数が高い場合は、「戸外遊び」や「プール遊び等」を中止します。

(「暑さ指数」については、表面をご確認ください)

○直射日光をやわらげましょう

暑さは場所によって大きく異なります。また、風通しの良さも体感温度に大きく影響します。日除けネットなどを使って日陰を作ったり、風の通り道を考慮したりするなど、体感温度も低下させるように工夫をしましょう。

ポイント 遮光ネットが張ってあっても、温度は上がります。「日陰だから大丈夫」と思いこまず、必ず実測します。

○こまめに水分を補給しましょう

子どもは大人に比べて体内の水分割合(大人60%、乳児70%)は多いですが、体が小さいので絶対量としては、水分は少なくなっています。また子どもは体温調節機能が未発達で十分に放熱できず、厳しい暑さのなかでは体温が上昇しやすいため、脱水症状に陥りやすいです。乳幼児やベビーカーに乗った赤ちゃんは、高温の路面からの輻射熱を受けやすいため、特に注意が必要です。

暑い日には、身体の活動強度にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。

また、人間は、軽い脱水症状のときにはのどの渴きを感じないそうです。そこで、のどが渴く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

ポイント こまめに、そして、のどが渴く前に水分補給ができるように留意します。

○熱中症対策を講じましょう

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。日常生活では、からだ(体調、暑さへの慣れ等)への配慮と行動の工夫(暑さを避ける、活動の強さ、活動の時期と持続時間)、および環境と衣服の工夫が必要です。熱中症発生時の連絡先、対処フォローを作っておきましょう。

<参考>

◎熱中症予防情報サイト(環境省) 各観測地点の暑さ指数(WBGT)の実況と予測、暑さ指数の説明など、熱中症予防の情報
熱中症環境保健マニュアル2022(環境省) 「まちなかの暑さ対策ガイドライン(令和4年度部分改訂版)」

◎保育の安全研究・教育センター「暑さ、熱中症」 「保育の安全」で検索→「安全に関するトピックス」→「8-2. 暑さ、熱中症」

◎熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)