

# 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

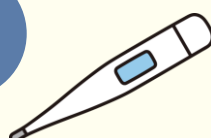
04



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