

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

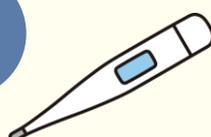
04



涼しい服装

風通しがよい服装や
帽子等の着用

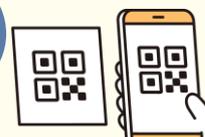
05



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