

熱中症緊急対応について

R7.5.26 泉北小 保健部

熱中症とは、暑熱環境下で起こる身体の適応障害の総称です。熱中症を引き起こす条件は、「環境（気温が高い、湿度が高い、急に暑くなったなど）」と「からだ（寝不足、肥満傾向、脱水状態など）」と「行動（激しい運動、慣れない活動、水分補給ができないなど）」によるものが考えられます。

熱中症は予防できるものであるため、環境はもちろん児童の心身の体調や疲労の度合いにも十分な注意が必要です。

◎ 热中症が発生した場合の対応について

- 一般的対応は傷病時の対応に準ずる。

発見者 → 付近にいる教職員に通報・应急手当 → 管理職、担任、養護教諭に通報

熱中症の応急処置

チェック1 热中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

はい
↓
チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

図2-7 热中症を疑ったときには何をすべきか

熱中症の基礎知識

I 度 【軽症】

- めまい・失神（立ちくらみ）
- 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）
- 手足のしびれ・気分の不快

POINT
すぐに涼しい場所で体を冷やすこと、水分を自分で飲んでもらうことが重要。

II 度 【中等症】

- 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 体がぐったり、意識がはっきりしないなど

POINT
「水分を自分で飲めない」「意識がおかしい」「応急処置しても改善がみられない」そんな場合は病院へ搬送しましょう！

III 度 【重症】

- 意識障害
- けいれん、手足の運動障害
- 高体温（体に触ると熱いという感触）など

POINT
「意識がない」場合はすべてIII度に分類。少しでも意識がおかしい場合、すぐ病院へ！

「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省)
(http://www.wbgt.env.go.jp/heatinness_manual.php)を加工して作成

livedoor NEWS

熱中症の応急処置

① 涼しい場所へ避難

- 風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内へ

② 脱衣と冷却

- 衣服を脱がせる。下着・ベルトはゆるめる。
- 皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわなどで扇いで体を冷ます。
- 冷えたペットボトルや氷のうなどを首の付根の両脇や腋下、鼠径部にあてると効果的！

POINT
救急車を要請した場合も、到着前からの処置が重要

注意 市販の冷却シートをおでこに貼っても熱中症の治療に効果はありません。

③ 水分・塩分の補給

- 冷たい水を持たせ、自分で飲んでもらう！スポーツドリンク、経口補水液などが最適

POINT
呼びかけへの反応がおかしい、応答がない場合は口に水を含ませるのは禁物。すぐ病院へ！

※水分が気道に流れ込む可能性があるため。

「熱中症環境保健マニュアル 2018」(環境省)
(http://www.wbgt.env.go.jp/heatinness_manual.php)を加工して作成

livedoor NEWS

◎ 热中症予防運動指針について

- 暑さ指数 (WBGT) → 8時、9時50分、12時に測定
職員室後方の黒板に掲示してあるものを確認 → 危険の場合は放送にて周知
- 熱中症計を校庭・体育館・プールの3カ所に設置
→ 体育の途中でも危険となった場合はすぐに中止

