

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。

◎ 熱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・応急手当 → 管理職、担任、養護教諭に通報

熱中症の応急処置

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、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

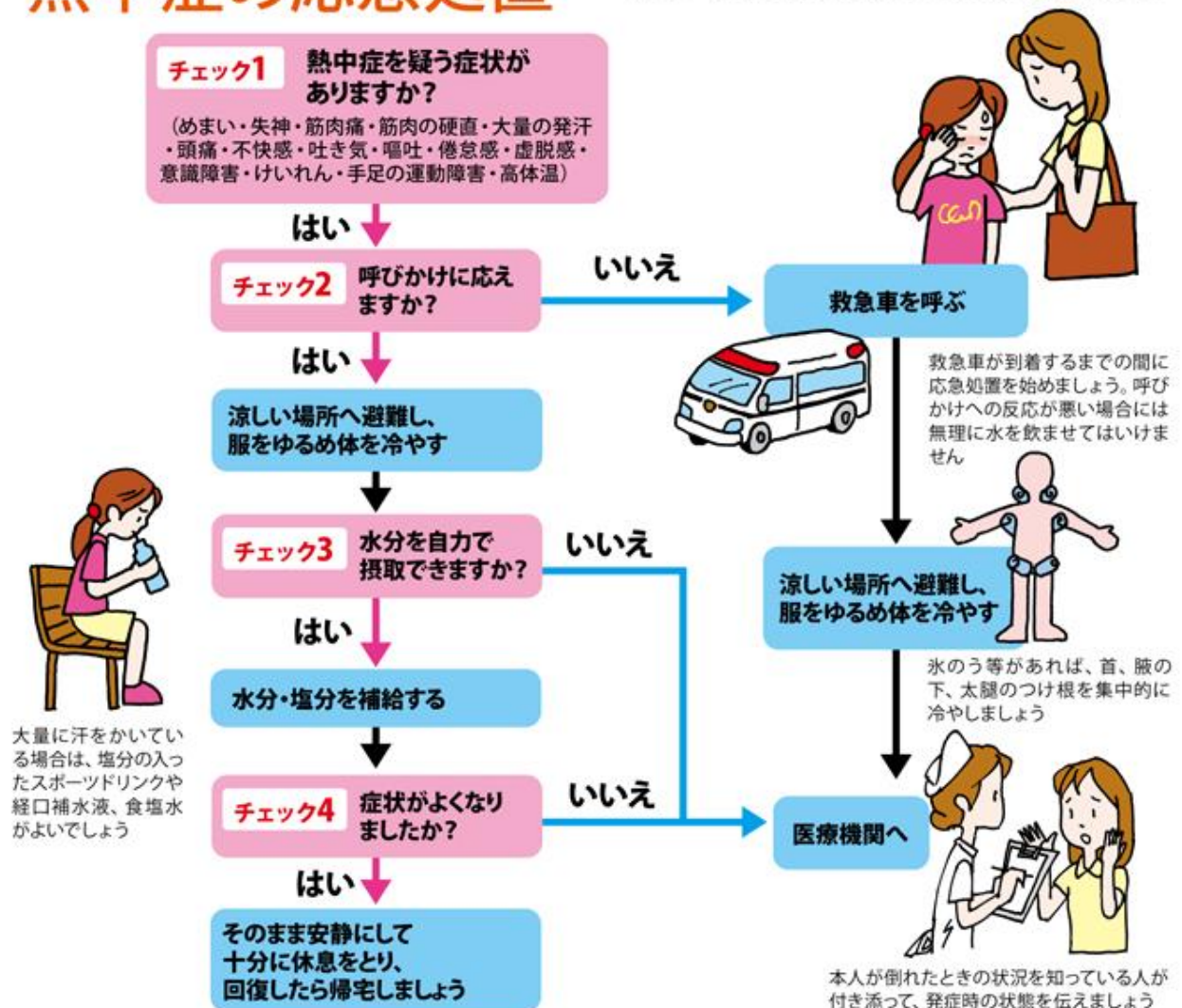


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

・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。

▲ ここから下は緊急 ▲

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!

搬送が必要!

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!

入院が必要!!

「熱中症予防マニュアル 2018」(環境省)
(http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_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脇下、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。

「熱中症予防マニュアル 2018」(環境省)
(http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)を加工して作成

livedoor NEWS

◎ 熱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

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	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分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	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。
21	18	24	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。