

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、状況を確かめて対処しましょう。
最初の措置が肝心です。

保健室へ
連れて行く

CHECK1
熱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)



YES

CHECK2
意識がありますか？

葛西消防署 3680-0119

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
意識がないのに無理に水を
飲ませてはいけません。

YES

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、塩分が入った
スポーツドリンクや経
口補水液、食塩水がよ
いでしょう

CHECK3
水分を自力で摂取
できますか？

YES

水分・塩分を補給する

CHECK4
症状がよくなりましたか？

YES

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

NO

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



氷のうなどがあれば、首、腋
の下、太腿のつけ根を集中的
に冷やしましょう

NO

医療機関へ



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

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

熱中症の危険信号として、次の症状が生じている場合には積極的に重症の熱中症を疑うべきでしょう。

熱中症の危険信号

- ・高い体温
- ・赤い・熱い・乾いた皮膚
(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識の障害
(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)

梅雨から夏にかけて、気温が高い時や、湿度が高い時などは熱中症指数(WBGT)を測定し、休み時間の校庭の使用を控える等の対応を行う。

運動に関する指針



気温 (参考)	WBGT 温度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、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、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息 をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、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。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、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。

(公財)日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2013)より