

西葛西小学校 熱中症応急処置マニュアル

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、状況を確認してから対処しましょう。
最初の措置が肝心です



チェック1
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)

はい

チェック2
意識がありますか？

いいえ

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。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

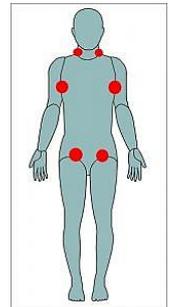


大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

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



氷のうなどがあれば、首、腋の下、大腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

はい

水分・塩分を補給する

チェック4
症状がよくなりました

いいえ

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、発症時の状況を伝えましょう。

はい

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

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

熱中症の危険信号

- 高い体温
- 赤い・熱い・乾いた皮膚（まったく汗をかかない、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）

運動に関する指針（公益財団法人 日本体育協会 「熱中症予防ガイドブック」より）

熱中症予防運動指針

W B G T ℃	湿 球 温 度 ℃	乾 球 温 度 ℃		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。 特に子供の場合には中止する。
31	27	35		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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	24	31		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。
25	21	28		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。
21	18	24		
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	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。

- 1) 環境条件の評価には WBGT が望ましい
- 2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1 ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。