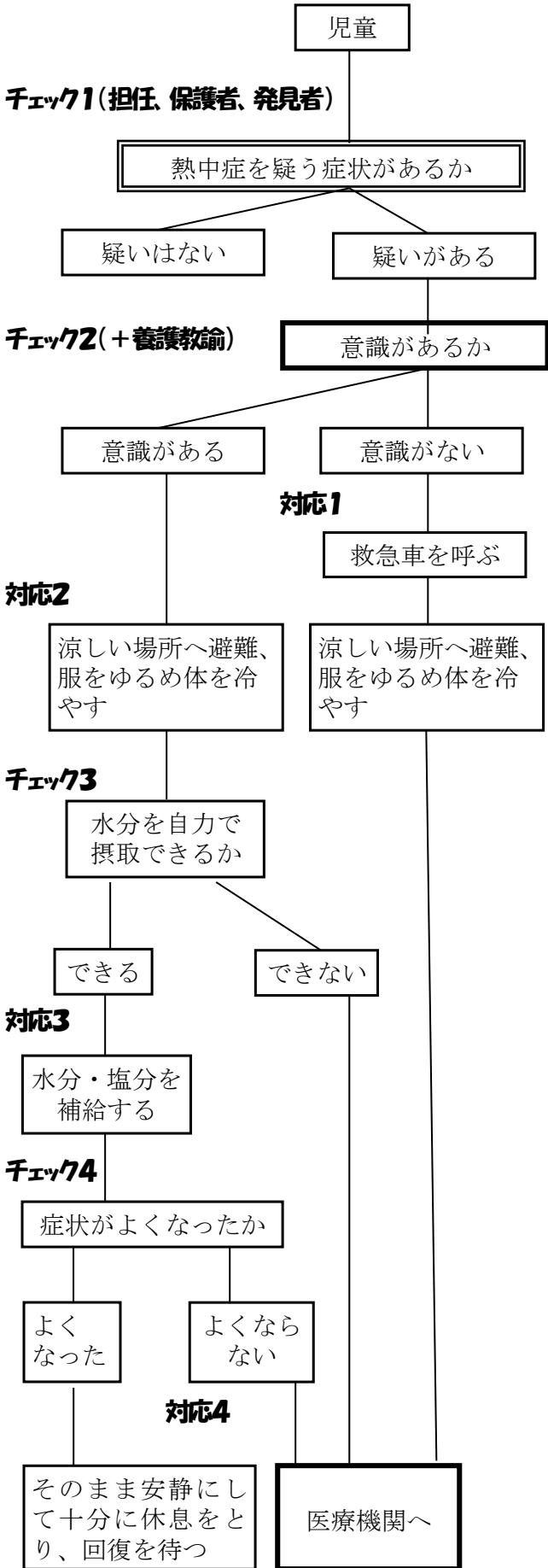


熱中症対応マニュアル



チェック1
 1. 熱中症の症状
 めまい・顔のほてり・立ちくらみ
 筋肉のけいれん・硬直
 体のだるさ・頭痛・吐き気・嘔吐
 汗のかきかたがおかしい・高体温
 失神・筋肉痛・
 意識障害・呼びかけに反応しない
 手足の運動障害・まっすぐ歩けない
 水分補給ができない

対応1
 119番をダイヤルする。
 「火事ですか、救急ですか」「救急車をお願いします。」
 「場所は」「江戸川区立北小岩小学校です。」
 「住所は」「江戸川区2-15-1です。」
 「電話番号は」「03-3659-5351です。」
 「状況は」「小学〇年生、男子、状況は _____)」

対応2
 1. 応急処置
 ①涼しい場所へ移動する
 ②服を緩める
 ③体を冷やす
 ※意識がない時は無理に水を飲ませてはいけません。

運動に関する指針

気温(参考)	WGBT湿度	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WGBT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WGBT28℃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、暑さに慣れていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WGBT25℃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)	WGBT21℃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)	WGBT21℃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