

大杉東小マニュアル（熱中症対応）

屋外運動実施の判断

東京都の熱中症警戒アラート及び暑さ指数 (WBGT) を参考に判断する。

暑さ指数 (WBGT)
危険 (31℃以上) ・・・運動は原則中止
厳重警戒 (28℃以上～31℃未満) ・・・激しい運動は中止
警戒 (25℃以上～28℃未満) ・・・積極的に休憩

CHECK 1

熱中症を疑う症状

(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)



CHECK 2

意識障害の有無

あり



なし

涼しい場所（保健室）への避難

必要に応じて服を緩め、体を冷やす。



CHECK 3

水分が摂取できるか



できる

水分・塩分の補給



CHECK 4

症状改善の有無



症状改善

経過観察

※担任又は養護教諭より、保護者に連絡。

救急隊を要請

管理職に報告し、救急隊を要請する。



涼しい場所（保健室）への避難

必要に応じて心肺蘇生や AED を使用する。



できない

脱衣と冷却

救急隊が来るまで、服を緩めて体を冷やす。
氷のうなどで首、脇の下、太もものつけ根を集中的に冷やす。



医療機関へ搬送



教育委員会へ報告

改善しない