

## 熱中症が疑われるときの応急処置

### 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。  
呼びかけへの反応が悪い場合には  
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

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。  
皮ふに水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



### チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

#### 水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、  
塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクや  
食塩水(1ℓの水に対して1～2gの食塩を加える)がよいでしょう。



#### 体を冷やすポイント



### チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

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

#### 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。

重症度Ⅰ度	●手足のしびれ●めまい、立ちくらみ●筋肉がつる●気分が悪い、ボーっとする
重症度Ⅱ度	●頭痛●吐き気、吐く●体がだるい(倦怠感)
重症度Ⅲ度	●意識がない●体のけいれん●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない、走れない●体が熱い●汗が止まっている

## 熱中症対応について

### 1 実施時期について

- 目安は6月水泳指導開始～9月下旬頃まで（暑さが長引く場合は適時延長する）
- 午前・午後の活動について、当日の朝、職員室黒板・保健室前に保健主任（養護）が掲示する。
- 各担任は、確認のうえ朝の会で児童に周知する。
- 熱中症警戒アラートで「危険」の場合、1校時後の準備の時間（5分休み）に放送で周知する。（暑さ指数は、3時間ごとの予測が出されます。）

（例）

午前：**嚴重警戒**

午後：**危険**（外遊び、外での体育は中止）

熱中症警戒アラート（当日 5:00 時点・江戸川区臨海）

暑さ指数 (WBGT)	状 況
31℃以上	危険（運動は原則中止）
28～31℃	嚴重警戒（激しい運動は中止。積極的に休憩や水分補給をとる）
25～28℃	警戒（積極的に休憩）
21～25℃	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

暑さ指数を〇℃で表示されますが、実際の気温とは異なります。

WBGT 指数が 28℃を超えると、熱中症の危険性が高まります。

- WBST 31℃以上（危険）の場合、運動を伴う屋外での活動は取りやめる。
- 「危険」の場合、体育や屋外の活動を原則中止とする。
- 生活科や理科の観察や屋外での活動については、校帽や赤白帽をかぶり、いつも以上に休憩や水分補給をこまめに行い熱中症への対策を強化する。
- 7月、8月、9月の校外での活動は、校帽や赤白帽をかぶるよう指導する。

### 2 水泳指導について

- 水泳指導の実施の可否は、熱中症警戒アラートの予測に基づき決定する。
- WBGT 指数が 31℃以下の場合、水泳指導の可否は校長が最終判断する。