

# もしかして熱中症？

平成30年7月号

教職員・保護者向け

暑い夏の日、子供たちに次のような症状が見られた場合は、  
どう対応すればいいのでしょうか。



めまい・失神・全身倦怠感・  
脱力感・吐き気・嘔吐・頭痛・  
四肢や腹筋のけいれん（つる）・  
筋肉痛



涼しい場所に運び、  
座らせる、衣服をゆるめて寝かせる、  
脚を上げ水分（0.1%～0.9%程度の  
食塩水）を補給する。

※対応フローは裏面参照



！重症度の  
見きわめが大切！

重症が疑われるときは！

意識障害

- ・うずくまる
- ・応答が鈍い
- ・ふらついてまっすぐ歩けない
- ・言動がおかしい

高体温

死の危険！！



速やかに冷却の処置、119番通報し、一刻も早く病院へ！！

（「体育活動における熱中症予防」調査研究報告書から）

★熱中症は、万一発症した場合でも、迅速かつ適切な措置をとることによって回復できる疾病です。しかし、熱中症による死亡事故は、なくなってはいません。

！こんな死亡事故が発生しています！

ハンドボール部の活動中、運動場で準備運動としてランニングをしていたところ、35分走り終えた時にふらついたので、顧問が日陰に座らせ休ませたが、寝ころんでしまい、自力で給水できず、問いかけにも応えなくなった。すぐに氷で頸部や脇を冷やす等の応急処置を行った。救急車を要請、入院したが、同日死亡した。

（中1 / 男子）

（学校事故事例検索データベースから）

# 熱中症対応フロー

平成30年7月号

教職員・保護者向け

## 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ 突然座り込む・立ち上がれない 等

## 質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？



## 意識障害を確認

なし

あり

- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない 等

熱中症を疑う症状



119番通報  
応急手当

★ ★ 涼しい場所へ避難  
★ 衣服をゆるめて寝かせる

## 水分塩分を補給する

- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する
- 熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給する



症状改善した

症状改善しない

経過観察

病院へ！



体を冷やしながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送する。

できる

水分摂取  
ができるか確認

できない

## 脱衣と冷却

※迅速に体温を下げることであれば、救命率は上がる。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ★ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。



## One Point

氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい！