

熱中症への予防及び対応への緊急対応マニュアル

東 沢 小 学 校

熱中症を起こす状況

- × 気温が高い。 × 急に暑くなる。
- × 湿度が高い。 × 風が弱い。

質問をして応答を見る。

<各担任・養護教諭（保健主事）等>

- 「ここはどこ？」 「あなたの名前は？」
- 「いま、何している？」

涼しい場所へ

意識に異常がない。

- 涼しい場所で、衣服をゆるめ、体を冷やす。
 - ・水をかける ・うちわであおぐ
 - ・氷のう等で首まわり、脇の下、足の付け根を冷やす。
 - ・水分を補給する。(OS1等)

回復

そのまま安静のうち、十分に休憩をとる。
↓
復帰または帰宅（お迎え要請）

意識に異常がある。

- 応答がおかしい。
- 意識がはっきりしない。
- 水分を自分で摂れない。
(意識が異常なしでも摂れない時も)

症状が改善しない！

学校で緊急対応 救急車 要請！

- 到着まで、脱衣のうち、積極的に体を冷やす。
 - ・水をかける。 ・ぬれタオルを当てて、あおぐ。
 - ・体の要所を氷のう等で冷やす。

熱中症の症状

～こんな症状には、すぐ対応～

- (1) めまい・立ちくらみ
- (2) 手足がつる・こむらがり など
- (3) 吐き気・嘔吐・頭痛
- (4) 足のもつれ・脱力・ふらつき
- (5) 転倒・座り込み・立ち上がれない
- (6) 体にふれると熱い
- (7) 頻脈・顔面蒼白
- (8) 意識混濁・意識なし など

市の示す留意事項

- 35℃以上の環境では、原則運動を禁止する。
- 運動後、下校後に急変することがある。
- 直射日光のない室内でも起こり得る。
- 休み明けの急な激しい運動は特に注意する。
- 炎天下でのランニングは、特に注意する。
- 気温がそれほど高くなくても、湿度が高い場合も、特に注意する。
【WBGT値早見表で危険度をチェック！】

報告

- 市教委(スポ保)へ <教頭・教務より>
 - 保護者へお便り <教頭・教務>
 - 緊急連絡メール <教頭・教務>
 - 外部へ <教頭・教務>
- 場合による。

救急車で病院へ 養護教諭等付き添い

日常的な指導とその後の対応

熱中症の予防の大原則 「水分補給」と「暑さを避ける」

水分補給

こまめに水分と

塩分を補給する。

- のどの乾きを感じなくても、こまめな水分及び塩分の補給を行う。
- 望ましい水分と塩分は？
 - 0.1～0.2%の食塩水
 - スポーツドリンク
 - 熱けいれんを伴う場合は、0.9%の濃いめの食塩水を補給する。

室内環境

熱中症になりにくい

室内環境をつくる。

- 扇風機やエアコンを使った温度調節と室温確認を励行する。
- 室温が上がりにくい環境を確保する。
 - こまめな換気
 - 遮光カーテン、遮光のすだれ 打ち水 などの工夫

体調を考慮

体調に合わせた
取り組みを習慣化する。

- こまめに体温測定をする。
(特に、児童、高齢者)
- 通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着用する。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体の冷却に努める。
- 規則正しい生活を心がける。
【早寝・早起き・朝ごはん】
※塩分や水分を十分に摂取

外出時の注意

外出時にも

十分に留意する。

- 帽子を必ず着用する。
※大人の場合は、日傘などを着用する。
- 日陰に入る。
- 屋外での活動では、こまめに休憩・休息をとる。
- 通気性、吸湿・速乾の衣服を着用する。