

熱中症発生

涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。
バイタルサインを確認し、症状を見極める。

- 大量の発汗
- めまい・立ちくらみ
- 数秒の失神
- 足・腕・腹筋の筋肉の痛みやけいれん

- 頭がガンガンする
- 吐き気がする・吐く
- 全身倦怠感・脱力感
- 過呼吸
- 頻脈
- 顔面蒼白
(体温上昇は顕著ではない)

- 意識が無い・もうろう
- 呼びかけに対して返事が不自然
- ふらつく・転倒する
- 突然座り込む・立ち上がれない
- 体が熱い
- 肌が乾燥している

I度 熱けいれん 熱失神

II度 熱疲労

III度 熱射病

- 水分補給
0.9%食塩水
(生理食塩水)

- 水分補給
0.2%食塩水
(スポーツドリンク)
- 冷却
首・脇・足の付け根等の大きな血管の上を氷や濡れタオルで冷やす
- 足を高くして寝かせる
- 手足を抹消から中心に向けてマッサージする

- 直ちに救急車要請**
- 冷却
首・脇・足の付け根等の大きな血管の上を氷や濡れタオルで冷やす
- 吐き気がある場合や自力で補給できない場合は、水分を与えない

回復した

回復しない

回復しない

- 運動中止
- 保護者へ経緯説明
- できるだけ、医療機関受

<救急車要請時に伝えること>
(熱中症の疑いのあるとき)

- ①年齢・身長・体重
- ②活動場所・活動時間・活動内容
- ③運動歴(慣れているか等)
- ④気温・湿度

※記録用紙は次ページ参照

医療機関へ
意識がはっきりしていて、自力での水分摂取が可能な場合は救急車搬送でなくても良い

|

|