

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
- ○叶き気がする・叶く
- ○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

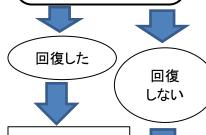


| **度** 熱けいれん | 熱失神



●水分補給

0.9%食塩水(生理食塩水)



- ●運動中止
- ●保護者へ 経緯説明
- ●できるだけ、医療機関受





- 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 水や濡れタオルで冷 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





●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



回復しない

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 <救急車要請時に伝えること> (熱中症の疑いのとき)

- ①年龄・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

