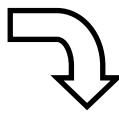


# 熱中症対応マニュアル

熱中症を発見！



涼しいところ（風通しの良い軒下、木陰など）に運び、衣服を緩めて寝かせる

意識の確認（名前、年齢など言わせる）  
呼吸、脈拍、顔色、体温のチェック



## 熱けいれん

塩分の不足、四肢や腹筋のけいれん、筋肉痛

## 日射病

めまい、吐き気、頭痛、顔面蒼白

## 熱疲労・熱射病

高体温、脱力感、倦怠感、頻脈、吐き気、嘔吐、意識障害

生理食塩水(0.9% = 1リットルの水に9gの食塩)を補給。

- 氷やアイスパックで頸部、わきの下、足の付け根など太い血管が走っている場所を冷やす。
- 霧吹きなどで水をかけたり、送風できるもので全身を扇ぎ、冷却する。
- スポーツドリンク（塩分0.1~0.2%、糖分3~5%）を補給する。
- 足を高くして寝かせ、冷水で冷やしたタオルで全身、特に手足の末梢部と体幹部をマッサージする。（皮膚血管収縮防止のため）

## 回復

- 回復しても、その日のうちに無理をさせず様子を見る
- 保護者へ連絡（家庭での経過観察をお願いする）
- 保護者へ経過観察後の連絡をとる
- 管理職へ報告

意識なし！

## 病院へ搬送

- 上記の症状が治まらない場合には、医療機関へ搬送し、点滴などの治療をうける
- 保護者へ連絡し、搬送先、搬送方法を相談する（学校か、家庭か）
- 管理職へ報告
- 搬送後の様子について、保護者、管理職と連絡をとる

## 大至急、病院へ救急搬送！

- からだを冷やしながら、集中治療が行える病院へ一刻も早く救急車で搬送する
- 保護者へ連絡
- 管理職へ報告
- AEDの使用