

熱中症

ほとんどが**体育・スポーツ活動**で起こっています!

学校の管理下における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高くない気温(25～30℃)でも湿度が高い場合に発生しています。まず、予防や対処の方法を正しく理解し、熱中症事故を予防しましょう!!



熱中症を疑う症状

- ・めまい、失神
- ・四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる
- ・全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる
- ・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



対応

- ・質問をして応答をみる
- ・涼しい室内への避難
- ・水分塩分を補給する
- ・身体冷却



マスク着用により、熱中症のリスクが高まります!

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときはマスクをはずしましょう!

マスク着用時は、

- ①激しい運動は避け、こまめに休憩しましょう。
- ②のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ③気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。

マスクの着用時は
気をつけて!



※ 学校安全Webに上の資料を掲載しています。ハンドブックには、熱中症のほか、心停止、頭頸部外傷、食物依存性運動誘発アナフィラキシー、歯・口の外傷、眼の外傷のフローチャートも収録しています。

自分や周りの人が体の調子が悪くなったり、熱中症かなと思ったら、すばやく対応しましょう!

参考 平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—」令和2年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「スポーツ事故防止ハンドブック(解説編)」環境省・厚生労働省「熱中症予防×コロナ感染防止「新しい生活様式」を健康に!」令和2年6月

熱中症への対応は正しく、素早く!!

中学校・高等学校等向け

熱中症への対応

熱中症を疑う症状

- ★ めまい・失神
- ★ 四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★ 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



熱中症を疑う症状

意識障害の有無

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

なし

- ★ 応答が鈍い。
- ★ 言動がおかしい。
- ★ 意識がない。
- ★ ペットボトルの蓋を開けることができない。等

あり
(疑いも含む)

119番通報



すぐに救急車を要請し、同時に体を冷やす等の応急手当を行う。

涼しい場所へ運び、衣服をゆるめて寝かせる。
涼しい室内への避難

水分摂取ができるか

できる

できない

水分塩分を補給する

- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



症状改善の有無

症状改善

改善しない

経過観察
(当日のスポーツ参加はしない。)

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!



病院へ!



参考：令和2年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「スポーツ事故対応ハンドブック（フローチャート編）」