中学校・高等学校等向け

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。

※ 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

JAPAN SPORT COUNCIL　日本スポーツ振興センター
学校安全部　https://www.jpnsport.go.jp/anzen/

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

- なし
- あり（疑いも含む）

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

★ 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

涼しい室内への避難

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。

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

❶ 氷水・冷水に首から下をつける。
❷ ホースで水をかけ続ける。
❸ 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ができれば、救命率が上がります!!

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。

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）」

JAPAN SPORT COUNCIL 日本スポーツ振興センター 学校安全部 https://www.jpnsport.go.jp/anzen/