

# 熱中症が起こったときの対応

チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・おう吐  
・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



はい ↓

チェック② 意識があるか、呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ  
救急車が到着するまでの間に  
応急処置を始める。  
呼びかけへの反応が悪い場合  
には無理に水を飲ませない。



はい ↓

涼しい場所へ避難させ、服をゆるめ体を冷やす  
氷のうや保冷剤で両側の首、わき、大腿のつけ根などを冷やす。

「熱中症処置セット」を職員室、保  
健室に置いています



チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい ↓

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポー  
ツドリンクや経口補水液、食塩水（1ℓの水に対して  
1～2gの食塩を加える）がよい



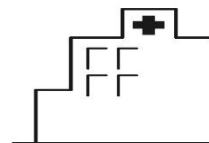
チェック④ 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、保護者連絡

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を伝える