



# 熱中症が起こったら！

熱中症にかかった者が発生した際の対応として、  
準備すべき事柄を把握しておきましょう。

患者を涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせる。  
下のような症状がみられる場合は、速やかに必要な手当や措置をとる。

## 初期対応として



<p><b>熱けいれん</b> 大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、 ・四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。</p> <p>↓</p> <p><b>生理食塩水を補給</b> 0.9%食塩水 = 1リットルの水に9gの食塩水</p> 	<p><b>熱疲労</b> 脱水によるもので、 ・全身倦怠感 ・脱力感 ・めまい ・吐き気 ・嘔吐 ・頭痛 などが起こる。 頻脈、顔面蒼白となる。</p> <p>↓</p> <p><b>水分を補給</b> 0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等</p>  <p>↓</p> <p>足を高くして寝かせる。</p>
---	--

## 救急車による搬送

**熱射病(重症)**  
体温調節が破綻し、種々の意識障害が起こる。  
・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  
・応答がにぶい ・言動が不自然  
・意識がもうろうとしている など  
少しでも意識障害がある場合には、熱射病を疑う。

救急車を要請



**救急車を呼ぶ時に確認しておこう！**

- ◎ 子どもの状態は？  
(意識、呼吸、脈拍、顔色、体温)
- ◎ 名前・性別・年齢は？  
(名前、性別、年齢、住所、連絡先)
- ◎ 活動場所の様子はどうか？  
(開始時刻、気温、湿度、活動内容)
- ◎ 発生した場所に行くには？  
(住所、連絡先、行くための手順等)

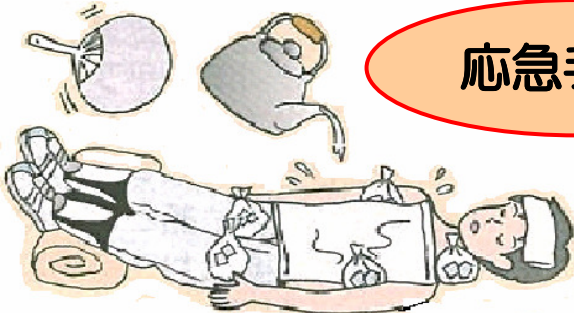
回復しないときは  
救急車を要請



**回復！！**

回復した場合も、容態が急変することがあるので、運動は中止し、保護者に経過を説明して、できるだけ病院等に受診させるようにしましょう。

**応急手当**

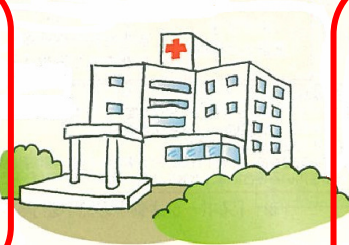


氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やす

※ できるだけ迅速に体温を下げることであれば、救命率は上がる。

**病院へ！！**

吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。



**病院へ！！**

体を冷やししながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう！