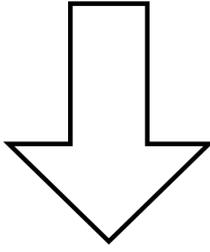


熱中症になってしまったら

熱中症を疑う症状

- 重症度Ⅰ度** * 手足のしびれ * めまい、立ちくらみ
* 筋肉のこむら返り(痛み) * 気分が悪い、ボーとする
- 重症度Ⅱ度** * 頭痛 * 吐き気・嘔吐 * 倦怠感 * 意識が普通でない
- 重症度Ⅲ度** * 意識消失 * けいれん * 呼びかけに対して反応がおかしい

チェック✓



意識障害の有無

あり →

救急隊を要請

なし ↓

- * 意識消失
- * 意識がもうろうとしている
- * 応答が鈍い
- * 言動が不自然等、

チェック✓

- ☆ 連絡・連携先
 - * 競技会場救護所
 - * 競技大会責任者
 - * 監督・コーチ等
- ☆ 役割分担
 - * A E D
 - * チーム関係者への応援要請
 - * 記録(気温・湿度・時間等)
 - * 救急隊の誘導

涼しい場所への避難



自力で水分摂取可能か



チェック✓

涼しい場所への避難

衣服をゆるめ、
氷・アイスパック・
扇風機等で冷却

できる ↓

水分・塩分の補給

できない →



症状改善の有無

改善しない →

医療機関へ搬送

改善 ↓

経過観察

チェック✓

参考資料
奈良県教育委員会
「学校管理下における 体育・スポーツ活動中の事故を防止するために」
熱中症の予防と対応 より抜粋