

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート

友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらえり



声をかけてみよう

ここはどこ?



名前は何?



今なにをしているかわかる?



意識がない・返答がおかしい

意識がある

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で
「どんなようす」

先生に伝え、救急車を
呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く
(風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおぐ、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)



水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を
摂れる?



症状はよくなった?



はい

はい

はい

病院へ



そのまま安静にして
十分に休みます

回復したら、先生に言って
お家に帰ります



熱中症 どうすれば防げる?

こまめな水分補給

のどがかわいて
いなくても飲む



30分に1回休憩

体温を下げる
ために休む



服装に気をつける

薄着で風通しの
よいものを。帽
子も大切



熱中症 声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動
部の活動や体育の授業
中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技
では仲間への責任を感じて、
つい無理をしてしまうことも...

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつ
くことがあれば、声をかけましょう。熱中
症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば...

水分とってる?

無理してない?

休めいしょうか

体調に変化はないが、
お互いを気づかいなが
ら運動を楽しめるとい
いですね。

