

☀️ 熱中症事故を防ぐために ☀️

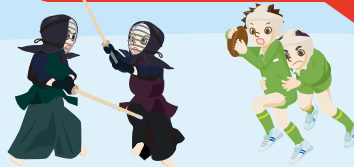
学校での熱中症事故は、大半が体育・スポーツ活動により発生しています。まず、活動（練習や試合）前には**健康自己チェック表**で健康状態を確認し、活動中に具合が悪くなったら、すぐ運動を中止し、体を冷やすなどの対応をしよう！

活動前の健康自己チェック表 (○×で回答)

疲れていない。	
朝食をきちんと食べた。	
今、熱がない。	
今、頭痛はない。	
今、胸痛・息苦しさはない。	
今、腹痛はない。	
今、手・足（関節を含む）に痛みはない。	
今、その他の体に痛みはない。	
現在、けがや病気で病院にかかっていない。	

「体育活動における熱中症予防 調査研究報告書」より

野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など幅広い種目（屋内外）で発生しています。



「×」が1つでもあれば、がまんしないで先生などに伝えよう！



熱中症を疑う症状

- ★ 手足や腰部のけいれん(つる)と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。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



ランニング中、ダッシュの繰り返しなどで多く発生しています。



思い当たることがあれば、すぐに運動を中止し、周囲の人に知らせよう！



～熱中症での死亡事例～

野球部の練習で、本生徒は100mダッシュで足がつったので休憩した。その後、顧問が体調を確認してから、残りの100mダッシュを再開した。生徒は足がもつれるようになり、部員に抱えられてうつぶせに倒れ込む。救急車に収容、病院に搬送後、ICUの治療を行ったが、約1カ月後に死亡した。(高2・男子)

剣道部の練習で、午前9時から体操・素振り・足さばきなどをし、水分補給および休憩(30分)を行った。練習を再開し、面打ち・切り返し・打ち込みなどが行われた。後半の練習は被災本生徒が倒れるまで水分の補給や十分な休憩を行うことなく、約1時間半後に倒れた。病院に救急搬送され治療を受けたが、同日死亡した。(高2・男子)

JSC学校事件事例検索データベースより

熱中症対応フロー

熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。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

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？



意識障害
を確認

なし

あり

- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない 等

119番通報
応急手当

★ ★ 涼しい場所へ避難
★ 衣服をゆるめて寝かせる

水分塩分を補給する

- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する
- 熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給する



症状改善した

症状改善しない

経過観察

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
搬送する。

できる

水分摂取
ができるか確認

できない

脱衣と冷却

※迅速に体温を下げることであれば、救命率は上がる。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ★ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。



One Point

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のもよい！