

## 熱中症を疑う症状

めまい



筋肉の硬直



大量発汗



頭痛



嘔吐



意識障害



**重症からチェックし、1つでも該当した時点で119番!!救急車をよぶ!!**

	重症(Ⅲ度熱中症)	中等症(Ⅱ度熱中症)	軽症(Ⅰ度熱中症)
意識状態	<input type="checkbox"/> 会話が不能/成立しない/意味不明な言葉 <input type="checkbox"/> けいれんしている <input type="checkbox"/> 今日が何月何日か言えない <input type="checkbox"/> 私(質問者)が誰か分からない <input type="checkbox"/> ここがどこか分からない	<input type="checkbox"/> 会話可能だがいまひとつはっきりしない	<input type="checkbox"/> 会話可能(普通)
呼吸状態	<input type="checkbox"/> 異常に速い <input type="checkbox"/> 異常に遅い <input type="checkbox"/> 不規則なリズムの呼吸		<input type="checkbox"/> 正常な呼吸
顔色	<input type="checkbox"/> 青紫色	<input type="checkbox"/> 青白い <input type="checkbox"/> 真赤	<input type="checkbox"/> 正常(赤い)
皮膚	<input type="checkbox"/> 汗が乾いて、身体が熱い	<input type="checkbox"/> 大量に汗をかいて、身体が熱い	<input type="checkbox"/> 大量に汗をかいている
自力歩行	<input type="checkbox"/> 歩けない <input type="checkbox"/> 動かない	<input type="checkbox"/> 介助すれば歩ける	<input type="checkbox"/> 自分で歩ける
水分補給	<input type="checkbox"/> 嘔吐があり飲めない	<input type="checkbox"/> 吐き気があり飲めない	<input type="checkbox"/> 自分で飲める
判断	<b>1つでも当てはまる場合</b> <b>緊急です! 119番!!</b> <b>救急車をよんでください!</b>	<b>1つでも当てはまる場合</b> <b>病院へ連れて行きましょう!</b> <b>無理な場合は救急車をよぶ</b>	冷却しながら様子を見ます 改善しないなら病院へ行きましょう

**※判断に迷ったら119番!!救急車をよぶ!!**

病院へ連れて行く時、救急車を要請する時にしてもらいたいこと

・必要な応急手当を実施(裏面参照)      ・個人情報シートを準備      ・保護者、家族に連絡

**※ 傷病者を1人にはせず、必ず誰かが横についてください。**

# 症状に応じた応急手当

※ 熱中症の症状が出たら、風通しの良い日陰、空調設備(冷房)のある部屋へ移動させる。

※ **体温計があれば体温測定をしてください。**

## 軽症(Ⅰ度) 熱中症チェックシートの緑色

- ・衣服をゆるめ、靴や靴下を脱がせる。
- ・自分で飲水できるなら飲ませる。(無理やり飲ませてはいけない)
- ・首、わき、足の付け根に冷却材をあてる。

※症状の改善がみられなかった場合は病院へ連れて行くか、救急車をよぶ。

※傷病者が寒さを訴える場合は冷却を止める。

## 中等症(Ⅱ度) 熱中症チェックシートの黄色

- ・自分で飲水できるなら飲ませる。(無理やり飲ませてはいけない)
- ・衣服を脱がせ肌を露出させる。(プライバシーの保護が大切)
- ・霧吹きを露出している肌にふきかけて、うちわや扇風機で蒸発させる。
- ・首、わき、足の付け根に冷却材をあてる。

※自分達で病院に連れて行く場合は、行える冷却法をしながら連れて行ってください。

## 重症(Ⅲ度) 緊急です!! 直ちに119番!! 救急車をよんでください!!

### ◎身体がそれほど熱くなく、身体から汗がでてしている場合(おおよそ39℃未満)

- ・直ちに衣服を脱がせ肌を露出させる。(プライバシーの保護が大切)
- ・直ちに霧吹きを露出している肌にふきかけて、うちわや扇風機で蒸発させる。
- ・直ちに首、わき、足の付け根に冷却材をあてる。

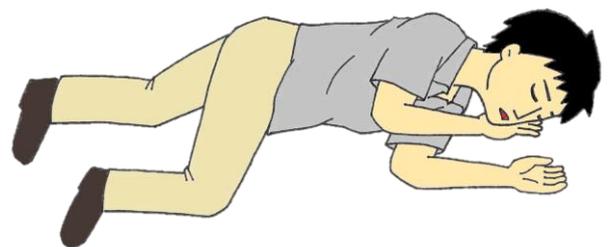
### ◎身体が熱く、汗もかいていない場合(おおよそ39℃以上)

- ・直ちにバスタオル程度の大きさのタオルをかけ、その上から水道水をかけ続ける。(顔にはかけない)
- ・直ちに首、わき、足の付け根に冷却材をあてる。

※意識、呼吸の状態を観察し続け、呼吸が無くなれば心肺蘇生法を行う。(再度119番通報してください)

## ○ 横向き(回復体位)

※ 嘔吐しそうな場合は、身体を横に向ける「回復体位」ととってください。



## 救急車を待っている間

※ 基本は傷病者の楽な体位で救急車が来るまで待機させてください。

※ 本人が飲もうとする時は、必ず誰かについて飲ませてあげてください。無理に飲ませようとしないでください。

※ **傷病者を1人にはせず、必ず誰かが横についていてください。**