



熱中症対策編



7月から水戸南高校の昼間制の保健室にきました、井坂と言います。水戸地区で働くのは初めてです。水戸市近辺の情報をいろいろ教えてください。

さて、最近急激に気温が上がリ、熱中症になる危険性が高まっています。熱中症対策を確認し、気をつけて夏を過ごしてください。

要注意！！熱中症対策

重症度Ⅰ度[軽傷]＝経過観察



- ☐意識がしっかりしている
- ☐めまい・たちくらみ
- ☐筋肉痛・こむら返りがある
- ☐大量の汗をかく ☐生あくび

・涼しい場所へ移動する・服を緩める・足を挙げて寝かせる・水分、塩分補給をおこなう

よくならなければ医療機関を受診

重症度Ⅱ度[中等度]＝受診



- ☐意識が何となくおかしい
- ☐吐き気がある・吐く
- ☐頭がガンガンする
- ☐体がだるい

Ⅰ度の応急処置をしつつ、

速やかに医療機関を受診する

重症度Ⅲ度[重症]＝救急車要請



- ☐意識がない
- ☐呼びかけに应答しない
- ☐体がひきつる（けいれん）
- ☐まっすぐ歩けない
- ☐体が熱い

救急車を呼び、積極的に全身冷却

重症度Ⅳ度[重症]＝救急車要請

（2024年度ガイドラインで追加されました）



- ☐意識がない
- ☐表面体温が40℃以上（脇下体温で測定）、あるいは皮膚が明らかに熱い

救急車を呼び、積極的に全身冷却

WBGTとは…

WBGTとは、暑さ指数のことで、気温だけでなく、人体の熱吸収に与える影響の大きい、①温度②日射・輻射などの熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

気温(℃)	暑さ指数WBGT(℃)	温度基準	熱中症予防のための運動指針
35℃以上	33以上	熱中症警戒アラート	健康に被害が生じる恐れあり
35℃以上	31以上	危険	運動は原則中止
31～35	28～31	嚴重警戒	激しい運動は中止
28～31	25～28	警戒	積極的に休憩する
24～28	21～25	注意	積極的に水分をとる
24未満	21未満	ほぼ安全	適宜に水分補給

予防をしよう

□のどが渇く前に水分をとる

⇒一度に大量に飲むのではなく、こまめに

□塩分、ミネラル、糖分も補給

□運動は、30分に1回休憩する

□吸収性・通気性のよい服を着る

□気温だけでなく、環境も考慮する

⇒風通しはよいか、湿度は高くないかなど

□事前に食事や睡眠を十分にとる



熱中症の応急処置

1. 熱中症を疑う症状はあるか？

めまい・失神・大量発汗・虚脱感・意識障害など



はい

2. 呼びかけに答えるか？

いいえ



はい

涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷や
す（首、わきの下などに水をあてる）



3. 水分は自力で飲めるか？

いいえ

はい

水分、塩分の入った経口補水液を飲ませる

4. 症状はよくなったか？

いいえ

はい

そのまま安静にして経過観察

救急車を呼ぶ



- ・救急車到着までの間、応急処置を始める
- ・涼しい場所に移動し、衣服を緩め、体を冷やす
- ・呼びかけに応じない場合は、無理に水を飲ませない

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

医療機関へ

倒れたときの状況を知っている
人が付き添い発症時の状況を伝
える