**熱中症対応マニュアル（例）**

令和○○年４月　○○立○○学校

効果的な冷却方法

①首、脇の下、太腿のつけ根（鼠径部）を水や氷で冷やす

②濡らしたタオルなどを体にあて、うちわや扇風機で扇ぐ

③冷やした水をかける

はい

環境省：熱中症環境保健マニュアル２０１８より引用・改変

そのまま安静にして

十分に休息をとり、

回復したら帰宅する

はい

医療機関へ

スポーツドリンク、

経口補水液、0.1～0.2％食塩水などがよい

熱中症を疑う症状

（めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、不快感、吐き気、嘔吐、

倦怠感、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温）

水分、塩分を補給する

はい

いいえ

いいえ

いいえ

涼しい場所へ避難し、

服をゆるめ体を冷やす

涼しい場所へ避難し、

服をゆるめ体を冷やす

救急車を呼ぶ

＜チェック４＞

症状がよくなったか

＜チェック３＞

水分を自力で摂取できるか

＜チェック２＞

呼びかけに応えるか

はい

＜チェック１＞

熱中症を疑う症状があるか