

応急手当

= 子どもの怪我や熱中症 =

2026年6月18日/ 19日



豊中市立刀根山小学校放課後こどもクラブ
看護師 中川 敬子



内 容

01

研修会の目的

02

小学生で多いけが

03

傷の手当

04

打撲、捻挫、骨折
の疑いのある時の
手当

05

鼻血（異物、打撲を除く）の手当

06

虫刺されの手当

07

やけどの手当

08

熱中症について

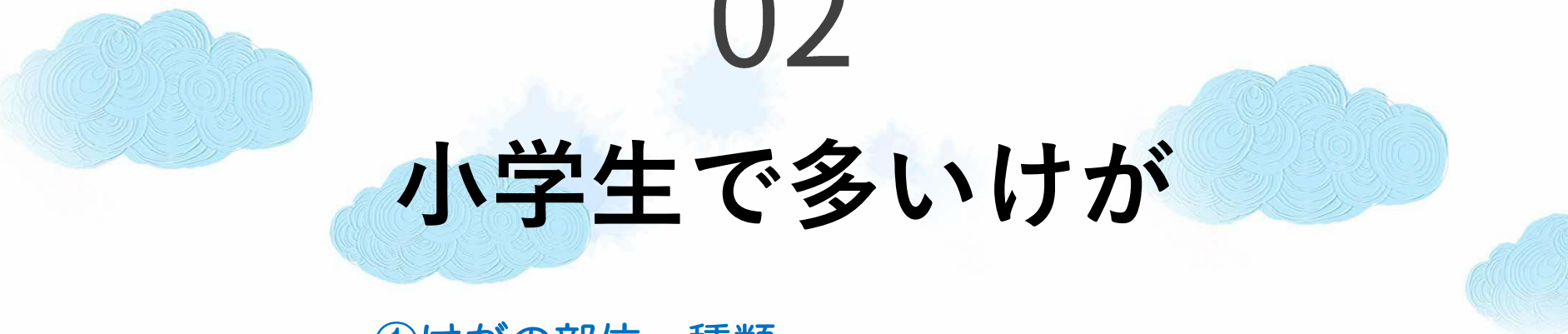


01

研修会の目的

- 安全管理員としての活動に必要な保健・衛生に関する情報を共有する。
- 子どもたちの見守り及び安全管理に活かす。





02

小学生で多いけが

①けがの部位・種類

②怪我が発生しやすい、主な状況や場所



02

小学生で多いけが

Q1. 小学生で多い怪我は？ 部位・種類



①けがの部位・種類

➤怪我は、上肢、下肢、顔部の順に多く、特に頭部・顔部（頭・眼・歯）は中高生よりも高い割合（約34%）で発生しています。

日本スポーツ振興センターの資料より

擦り傷、
切り傷
(外傷)

01



・転倒や衝突による。特に低学年。



打撲

02

・転ぶ、ぶつかる、ボールが当たる(太もも、すね、腕)。



捻挫

(特に足首)

03

・走るスピードが上がる高学年に多い。



骨折

(前腕・手首)

04

・転倒時に手について負傷。遊具や自転車の転倒。



突き指

05

・ドッジボールやバスケなどで発生。



②怪我が発生しやすい主な状況・場所



03

傷の手当（擦り傷、切り傷）

①手当の基本

②出血が多い時やなかなか止まらない時

③どんな時に医療機関を受診するか



03

傷の手当（擦り傷、切り傷）

①手当の基本

Q2. 消毒薬は使いますか？

Q3. 傷は乾燥させた方が早く良くなりますか？





①傷の手当の基本

手指の 清潔

- ・ 手当をする前には必ず手洗いをする。
- ・ * 血液に触れる時は、ゴム手袋を装着する。

水道がない時や急な時はアルコールで手指消毒でOK！

傷口は流水で洗う。

* 出血がある時は必ず止血を確認する。

- ・ 砂やゴミを取り除く。
- ・ * 消毒液は使わない。
- ・ 出血が多い時は、止血を優先する。

洗浄後の水分を拭き取る。

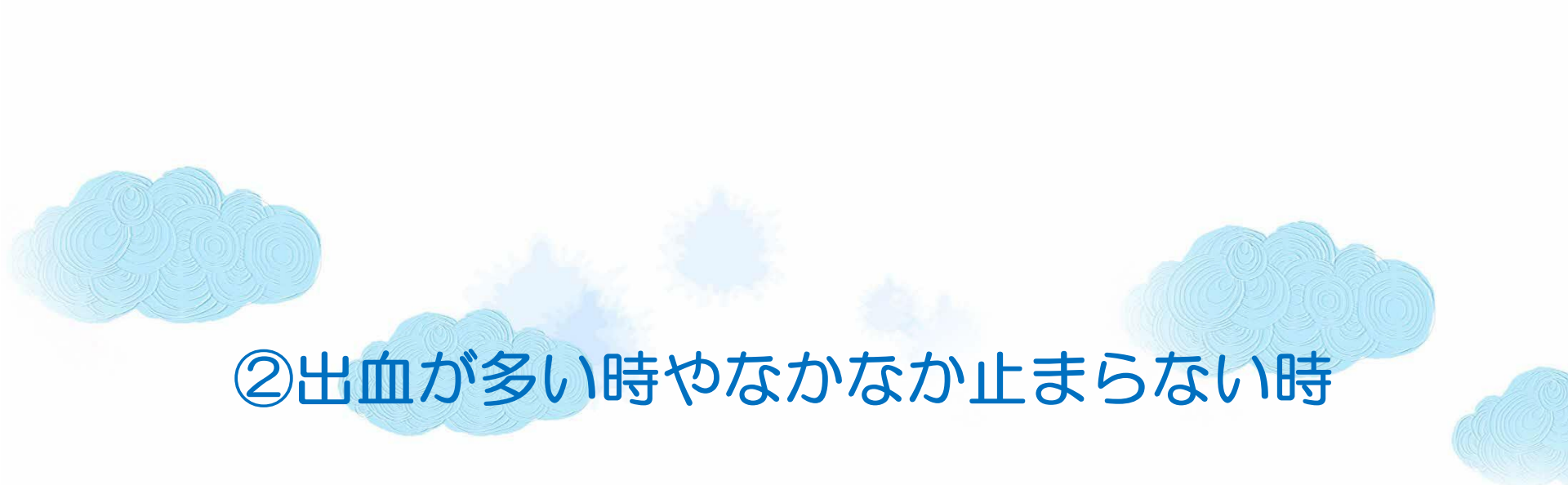
- ・ 新しいティッシュペーパー又はガーゼを使用する。
- ・ 傷口の観察をする。(傷の程度、砂やゴミが残っていないか、止血ができているか)

傷口に皮膚保護のために綿棒を使用しワセリンを薄く塗る。

- ・ 稀にワセリンにアレルギー反応が出ることもある。児童本人に使用したことがあるか聞き、使用したことがあれば使用する。

救急絆創膏やガーゼを傷口に当てる。

- ・ 傷より少し大きめの物を当てる。
- ・ 稀にテープかぶれになりやすい児童がいるので、本人に使用したことがあるか聞く。



②出血が多い時やなかなか止まらない時

Q4. 出血が多い時の止血方法を知っていますか？



②出血が多い時やなかなか止まらない時は、 どうしたら良いでしょう？

直接圧迫止血法の例



直接傷口を圧迫して止血する



119番

- 血が吹き出している
- 顔色が悪い、冷や汗、めまい、意識が朦朧としている





③どんな時にどの医療機関を受診するか





③どのような時に医療機関を受診したらい いでしょうか？

医療機 関受診

首から 上の部 位の傷

- ・部位(顔・頭): 顔に傷が残る可能性がある場合や、頭を強く打った場合(頭蓋骨骨折の懸念)。

深い傷や 傷口が 大きい傷

- ・傷口がパッキリと開いている、皮下脂肪や筋肉が見える、傷口が大きくて縫合が必要そうに見える場合。
- ・すり傷で砂、小石、ガラスなどが傷口に入り込み、水洗いしても取れない場合。

出血が 多い、出 血が止ま らない傷

- ・圧迫しても血が止まらない場合。

【受診すべき診療科】

基本・切り傷・すり傷: 外科、小児外科、皮膚科。
顔の傷・きれいになおしたい場合: 形成外科。

04

打撲、捻挫や骨折の疑いの ある時の手当

①手当の基本

④顔面の場合

②頭部の場合

⑤腹部の打撲の場合

③腕や足、指の場合



①打撲、捻挫や骨折疑いの手当の基本

受傷した時の状況を確認

傷や出血があれば、止血し傷の手当を行う。

処置後にすぐに冷やす

処置後も安静にして経過を観る。

患部の観察を十分に行う。(腫れや傷の程度、動きに異常がないか、皮膚の色、意識レベル、など)



意識もうろう



出血が止まらない



呼吸がおかしい



骨の変形
腫れや痛み

RICE処置とは

レスト 安静

怪我をした床や椅子などに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。



コンプレッション 圧迫

強さの加減を本人に確かめながら、適度に圧迫することで腫れの進行を抑え、痛みを軽減します。

アイシング 冷却

患部を冷やすことで腫れや痛み、筋の痙攣をやわらげます。

エレベーション 挙上

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。

- 捻挫・打撲・肉離れなどの急性外傷に対する基本の応急処置。内出血や腫れ、痛みを最小限に抑え、回復を早めます。受傷直後から約48～72時間は特に効果的です。

RICE処置とは

レスト 安静 **R**est

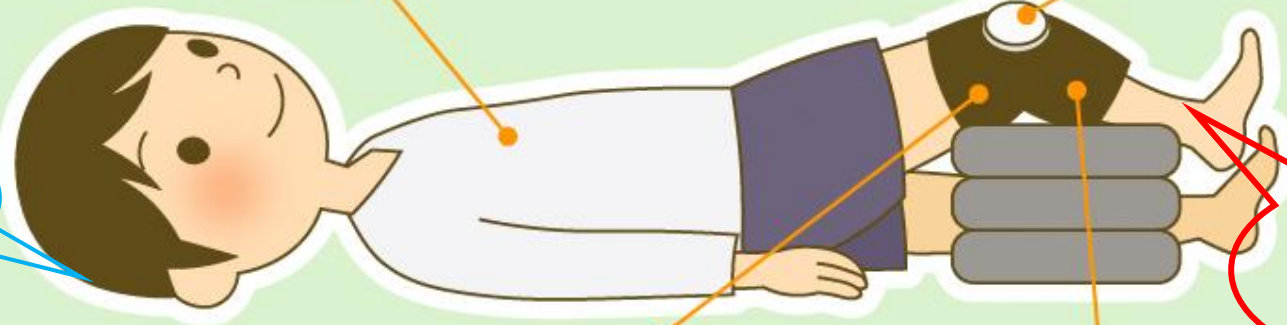
怪我をしたら床や椅子などに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

アイシング れいきやく

Icing 冷却

患部を冷やすことで腫れや痛み、筋の痙攣をやわらげます。

枕は
OK!



怪我した
足のみを
挙げる！

コンプレッション 圧迫 **C**ompression

強さの加減を本人に確かめながら、適度に圧迫することで腫れの進行を抑え、痛みを軽減します。

エレベーション きょじょう

Elevation 挙上

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。



②頭部の打撲の場合



安静

- ・遊びは中止、臥位でも座位でも良い。
- ・頭は下げない
- ・揺さぶったり、乱暴に扱ってはいけない。

十分な
観察

- ・意識状態を十分に観察。24時間は意識の変化に注意が必要。
- ・* 嘔気や嘔吐、意識障害及び眠気、顔色が悪いなどの症状は要注意！！



119番

処置

- ・嘔気や嘔吐のある場合は、窒息しないように顔を横に向ける。
- ・こぶは冷やす。もまない。



保護者
対応

- ・自宅での注意事項を説明。
- ・長風呂や熱いシャワーは避ける。自宅でも激しい運動は避ける。運動系の習いごとは休ませる。
- ・意識がいつもと違う、嘔気嘔吐がある、強い頭痛が続く、などの症状があれば救急病院を受診する。

状況に応じて救急車で受診する



要注意時間帯



要観察時間帯



念のため観察時間帯



打撲の時刻

当日 6時間後
(月 日 時)

2日目 24時間後
(月 日 時)

3日目 48時間後
(月 日 時)

周囲の大人が
確認しましょう！



周囲の大人が
確認しましょう！



周囲の大人が
確認しましょう！



- ☐ 顔の表情と会話は、いつもどおりですか？
- ☐ 元気さはいつもどおりですか？
- ☐ 何度も吐いていませんか？

睡眠中は、家族が同じ部屋で眠り、
数時間毎に様子を見ましょう

- ☐ 手かお腹を触ると、体を動かしますか？
- ☐ 抱っこしたとき、いつもどおり手足を動かしますか？

- ☐ 顔の表情と会話は、いつもどおりですか？
- ☐ 元気さはいつもどおりですか？
- ☐ 何度も吐いていませんか？

睡眠中は、家族が同じ部屋で眠り、
時々様子を見ましょう

- ☐ 手かお腹を触ると、体を動かしますか？
- ☐ 抱っこしたとき、いつもどおり手足を動かしますか？

- ☐ 顔の表情と会話は、いつもどおりですか？
- ☐ 元気さはいつもどおりですか？
- ☐ 何度も吐いていませんか？

睡眠中は、家族が同じ部屋で眠り、
時々様子を見ましょう

- ☐ 手かお腹を触ると、体を動かしますか？
- ☐ 抱っこしたとき、いつもどおり手足を動かしますか？

1つでも異常がある場合や、その他気になる症状がある場合は、すぐに連絡してください。

東京消防庁救急相談センター

7 1 1 9 (携帯電話・プッシュ回線) 24時間対応

23区 : 03-3212-2323

多摩地区 : 042-571-2323

* 東京都救急受診ガイド (ネット) ➡



子供の健康相談室 (小児救急相談)

8 0 0 0

03-5285-8898 (すべての電話から可)

18時～翌朝8時 (平日：月～金)

8時～翌朝8時 (休日：土曜含む)



異常がなければ、
今回はこれで一安心
3日間に顔の表情や
顔色を見る習慣も
身につけよう！

こどもの救急 (ON LINE QQ、日本小児科学会)

対象年齢 生後1か月～6歳

<http://kodomo-qq.jp/>



その後症状が出る可能性はゼロではありませんが、
その他の事故等に遭遇する確率と変わりません。

③腕や足、指の打撲や捻挫、骨折疑いの場合



処置

- ・ 患部を冷やす
- ・ 傷があれば、可能な範囲で処置を行う。



RICE

- ・ 安静にして経過観察する。
* 患部の腫れ、皮膚の色、痛みの程度、歩行困難や手足の動きの異常など

保護者対応

- ・ 腫れていなくても、骨折や捻挫をしていることがある。
- ・ 帰宅後も痛みが強く続く場合は、医療機関を受診するように説明する。

RICE処置とは

レスト 安静
Rest

怪我をしたら床や椅子などに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切です。

アイシング 冷却
Icing

患部を冷やすことで腫れや痛み、筋の痙攣をやわらげます。

コンプレッション 圧迫
Compression

傷の広がりや腫れを抑え、痛みを軽減します。

エlevation 挙上
Elevation

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぎます。



状況に応じて救急車で受診する。

骨折時の応急処置 腕の場合



❖ 骨折している場合の特徴は？

- ✓ 痛みが激しく、冷や汗がでたり、ちょっと触れても飛び上がるほど痛い。
- ✓ まわりに皮下出血があり腫れている。
- ✓ 痛くて動かせない。
- ✓ 触ると骨がくずれていることがわかることがある。
- ✓ 折れた骨がすれてコツコツ音がすることがある。
- ✓ 変形したり、くぼんだり、大腿骨や股関節(股のつけ根)の骨折では左右の足の長さが違うこともある。

④顔面の打撲の場合



鼻

鼻出血があれば、冷やしながら鼻出血時の対応も行う。
★痛みや腫れが強い時は、医療機関を受診。

★頭を打った後の鼻からの出血（薄い血）は、頭に内部に問題があることが懸念されるので119番救急受診を。



目

目を開ける事ができたら、傷の有無や見え具合を確認する。
★痛みが強い、目を開ける事ができない、見え方がおかしい、硬いものが強く当たった場合は医療機関を受診。

★冷やす時は、まぶたの部位は冷やさない。どうしても冷やさないといけない時は、水で濡らしたタオルを使用すること。強く押し当てない。⇒脈が遅くなる場合がある。



* 見た目に軽傷でも歯科受診を勧める *

口・歯

うがいをさせ、口の中の傷や出血、歯茎の腫れ、歯のぐらつきや破損などを確認する。

★傷や出血、歯茎の腫れ、歯の損傷などがある場合は、医療機関を受診。

★歯が抜けた場合は、きれいなナイロン袋に入れ早急に受診する。



⑤腹部の打撲の場合

子供が腹部を強く打った場合、見た目に変化がなくても肝臓や脾臓などの内臓損傷や出血の恐れがある。



- ・安静にして、打撲の部位や痛みの場所などを確認する。(嘔気や嘔吐、顔色、お腹の張り、活気なども)
- ・打撲時の状況も確認する。
- ・大泣きしたがすぐに泣き止み、お腹を触っても痛がらず、普段通り遊んでいる場合でも、注意が必要。

観 察

腹部の
打撲

処 置

緊 急
対 応

- 膝を軽く曲げた状態で仰向けに寝かせる(丸めた衣類やバスタオルなどを両膝の下に置き、膝を曲げた状態にする)。
- 衣服を緩めて、腹部を広げて確認する。患部を冷やす。
- 吐き気があれば、顔を横向けにする。飲水はさせない。

★見た目は緊急性なしのことがあるが、時間とともに腹痛、お腹の張り、吐き気が強くなることがあれば、医療機関を受診する。

★腹部膨張、激痛(体を「く」の字に曲げて痛がる)、顔面蒼白。
★このような症状があるときは、119番救急受診しましょう。★



119番

子どもの腹部外傷：放置厳禁！「お腹をぶつけた」時のチェックリスト

受診の目安（すぐに病院へ行くべきサイン）



全身の異変 （嘔吐・顔色の悪化）

ぶつけてから1～2時間以内の嘔吐や、顔色が悪い場合は要注意です。



腹部の持続的な痛みや 「あざ」

痛みが続いている場合や、お腹にぶつけた跡がある時は受診しましょう。



尿の色の異常

尿の色がいつもと違う場合は、内臓が傷ついている可能性があります。



内臓損傷の原因と見落としのリスク



日常の道具や遊具による衝撃

自転車のハンドル、水筒、鉄棒やブランコでの衝突が原因になります。



運動や身体接触による衝撃

跳び箱や、パンチ・キックなどの衝撃も内臓を傷つける要因です。

「見た目」による過小評価の危険

重症に見えなくても、大人による最初の過小評価が最大のリスクです。

保護者 対応

- 大泣きしたがすぐに泣き止み、お腹を触っても痛がらず、普段通り遊んでいる場合でも、次の点に注意してください。

観察

24～48時間は、腹痛や嘔吐がないか注意深く観察する。

夜間は、寝ていても呼吸が普段通りか、顔色が悪くないか、痛みで何度も目が覚めていないかなど確認する。

安静

当日は入浴や激しい運動は控える。

食事は、無理にとらせず、吐き気がなければ少量の水分から開始する。

* 緊急時の対応も *



斜め掛け水筒
での事故

地面と
おなかの間に
水筒がはさまり
ケガ



※イメージは消費者庁HPより

小腸破裂や内臓の一部摘出に至る事故も

消費者庁

- 水筒はなるべくリュックサックなどに入れる
- 水筒をかけながら走らない
- 遊具などで遊ぶ場合には水筒を置いて遊ぶ



05

鼻出血（異物、打撲を除く） の手当

Q5. 鼻血が出た時は、上を向かせた方が良いですか？

Q6. 鼻の中に詰め物をしますか？



昔はやっていましたよねえ！

× 注意点・やってはいけないこと

× 上を向かない



血を飲んでしまい、
嘔吐の原因になる。

× ティッシュを
奥まで詰めない



抜く時にまた傷つけて
しまう可能性がある。

× 首を叩かない



迷信であり、
止血には無意味。



鼻血が出たときの正しい対処法

あわてず、正しい方法で対応することが、早く止血するポイントです。

1 落ち着いて座る



心臓より鼻の位置を高くし、
少し前かがみになる。

2 小鼻をつまむ



骨の硬い部分ではなく、
下の柔らかい「小鼻」を
左右から強く挟む。



× 骨の硬い部分

○ 柔らかい小鼻

3 そのまま5～10分待つ



- 途中で指を離して
確認せず、じっと
押さえ続ける。
- 口で呼吸をする。

4 鼻をつまみながら冷やす



目と目の間や、
おでこを冷やすと
効果的。





受診の目安



以下の場合は耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

- 15分以上圧迫しても止まらない出血
- 大量の出血
(ティッシュが複数枚必要なほど)
- 頻繁に繰り返す出血
(週に何度も発するなど)

* 鼻血は多くの場合、適切な処置で止めることができます。しかし、体調の変化や疾患が原因となっている場合もあります。

* 何度も繰り返す場合は、早めに医師の診察を受けることをおすすめします。

06

虫刺されの手当

①対処法の基本

②蚊・ハチに関して

③その他の虫に関して





① 虫刺されの対処法の基本

刺された部位をむやみに触らず、流水で洗うなどして清潔にします。冷やすことでかゆみが抑えられることもあります。

症状が強いときや、発熱などの症状を伴う場合、虫刺されかわからない場合には医療機関(皮膚科)を受診します。

*** 特に意識消失や呼吸困難などが起こるアナフィラキシーショックが現れた場合には、ただちに受診が必要です。**

ダニ刺されのなかでも、吸血するマダニの被害にあったときには、皮膚を咬んでいるマダニを自分で除去しようとせず、医療機関(皮膚科、外科など)で除去してもらいます。無理に取ろうとすると、虫体の一部が皮膚内に残って、炎症や別の感染症の原因になることがあります。

次のような場合も、医療機関を受診しましょう。

- ハチ、毒ガ(ケムシ)など毒性の強い虫に刺されたとき
- 刺されたあとにじんましんが出たり、気分が悪くなったりしたとき(ハチに刺されたときにはショック症状を起こすことも)
- 水ぶくれ(水疱)、腫れ、ほてり、痛みが強いとき
- 刺された人がアレルギー体質のとき



②蚊とハチに関して



ア

にさされた場合」



イメージ図

蚊

- ・人家周辺、山野のみならず、家の中、公園など、どこにでも生息します。刺されてすぐにかゆくなる即時型反応とあとで症状が出る遅延型反応があり、刺された頻度や年齢などにより、あらわれ方に差があります。

イ

にさされた場合」



イメージ図

ハチ

- ・庭木の手入れや農作業、ハイキングなどの際、アシナガバチやスズメバチに刺されることが多く、特に秋の野外活動での被害が多いようです。刺されてすぐに激しい痛みを感じ、数分後に腫れ始め、赤く大きくなり、強い痛みを感じます。

②蚊とハチに関して



【対処法】

・かゆみが強い時は、流水で洗い冷やす。

★針には、毒のうがあるため不用意に毛抜きなどでつまむと危険。
★針がなければ、患部を絞り出すようにして流水でよく洗い、医療機関を受診する。

・患部を水で冷やすと、毒の吸収を遅くすることができる。

2回目は

アナフィラキシー
ショックに注意！

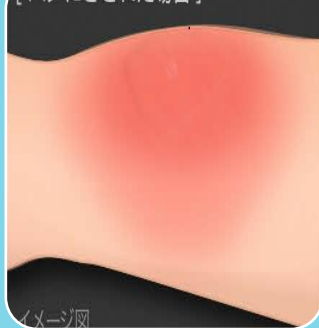
蚊にさされた場合]



蚊

・人家周辺、山野のみならず、家中、公園など、どこにでも生息します。刺されてすぐにかゆくなる即時型反応とあとで症状が出る遅延型反応があり、刺された頻度や年齢などにより、あらわれ方に差があります。

[ハチにさされた場合]



ハチ

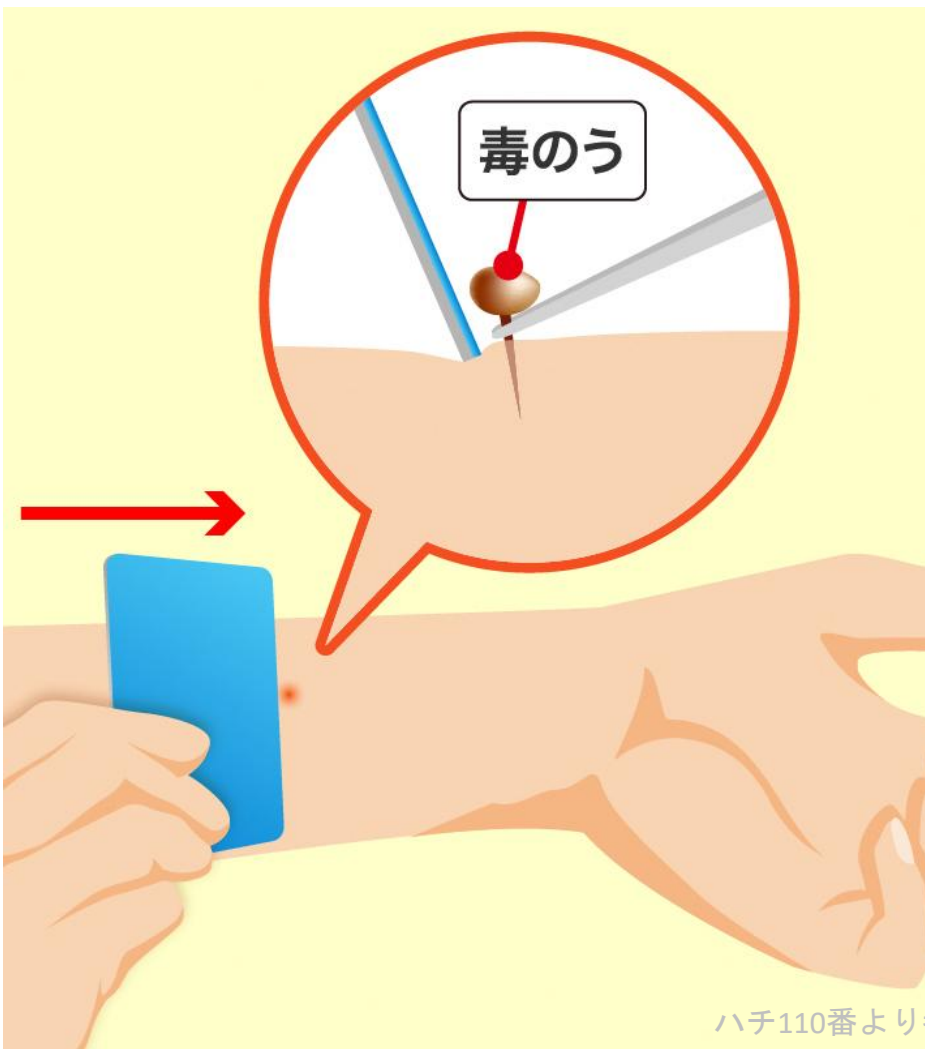
・庭木の手入れや農作業、ハイキングなどの際、アシナガバチやスズメバチに刺されることが多く、特に秋の野外活動での被害が多いようです。刺されてすぐに激しい痛みを感じ、数分後に腫れ始め、赤く大きくなり、強い痛みを感じます。

ハチに刺されたら



★アレルギー体質や以前にも蜂に刺されたことのある人は要注意!★

呼吸困難やめまい血圧低下などのアナフィラキシーとよばれるショック症状が現れた場合は直ちに専門医の診察を受けましょう。最悪の場合死に至る危険性もあります。



- 毒針を抜く際は毒のうを触らないように気をつけつつ、毒針の先端をつまんで抜きます。
- 指で抜こうとすると毒のうに触れやすく、また針を変形させてしまい更に抜けにくくしてしまうことがある。
- カードなどの薄いものの1辺を患部の周辺に押し付け、患部に向かってこすりつけるようにゆっくり動かします。毒針が浮いてつまみやすくなります。

・ポイズンリムーバー（市販品）で毒を吸引する。

注射器のような形の道具で、真空状態を作り出すことで強い力で毒を吸い出します。

③その他の虫

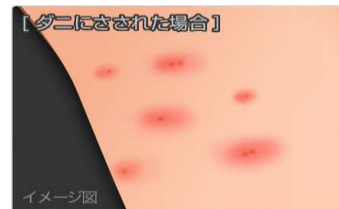
ブヨ(ブユ、ブトともいう)

体長2～4mm程度の小型のハエのような黒い虫で、高原や山間部の溪流沿いにいます。朝夕に活動することが多く、特に露出したすね付近を刺される人が多いようです。刺されたあと、かゆみや痛みが徐々に広がり、赤く腫れて赤いしこりが長く残る人もいます。



ダニ

主にネズミに寄生するイエダニによる被害が多いです。体長0.7mm程度で布団に潜り込んでわき腹や下腹部、太腿の内側などから吸血し、かゆみの強い赤い丘疹ができます。体長1～3mmの、野山ややぶの中にいるマダニ類に咬まれることもあり、人に食いつくとなかなか離れません。



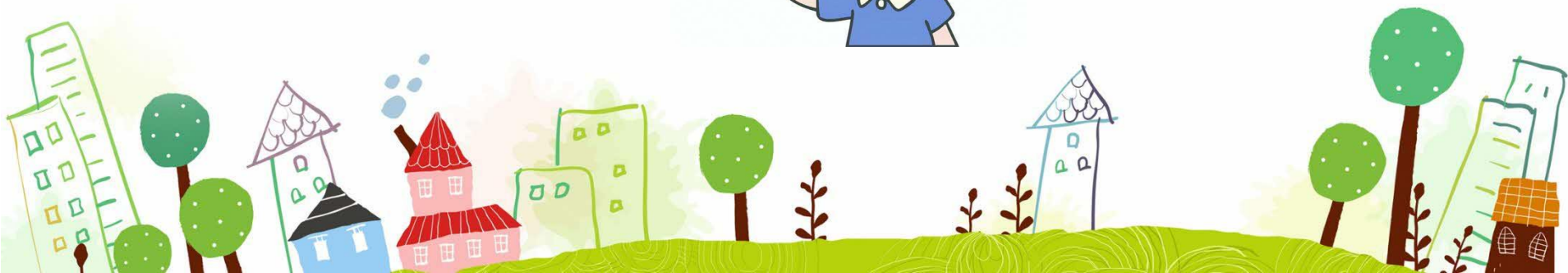
ケムシ

チョウやガの幼虫のことで、毛に毒を持っていますが、全てのケムシが毒を持つわけではありません。身近なところではツバキやサザンカにつくチャドクガの幼虫による被害が多いようです。毒のある毛に触ると、赤い小さな発疹がたくさんでき、激しいかゆみを伴います。



07

やけどの手当



応急手当「やけど」について」

家のなかやレジャーなど毎日の生活の中で「やけど」🔥を起こす原因は身近にたくさんあります。

「やけど」🔥はその「広さ」や「深さ」によって重症となる恐れもあるので、大切な人を守るために豆知識を見ていきましょう👨🚒！



やけど(熱傷)の基礎知識

やけどは医学用語では**熱傷**
(ねっしょう)といい、熱によって皮膚や粘膜に生じる外傷の1つです。非常に高温のものであれば短時間の接触でもやけどになってしまいます。

やけど(熱傷)の重症度

★ やけど(熱傷)の重症度はやけど(熱傷)をした部分の...

「場所」・「広さ」・「深さ」によって
決まり、「広い」ほど「深い」ほど
危険!

体の表面積が

成人 → 20% ~ 30% 以上

こども → 10% ~ 15% 以上

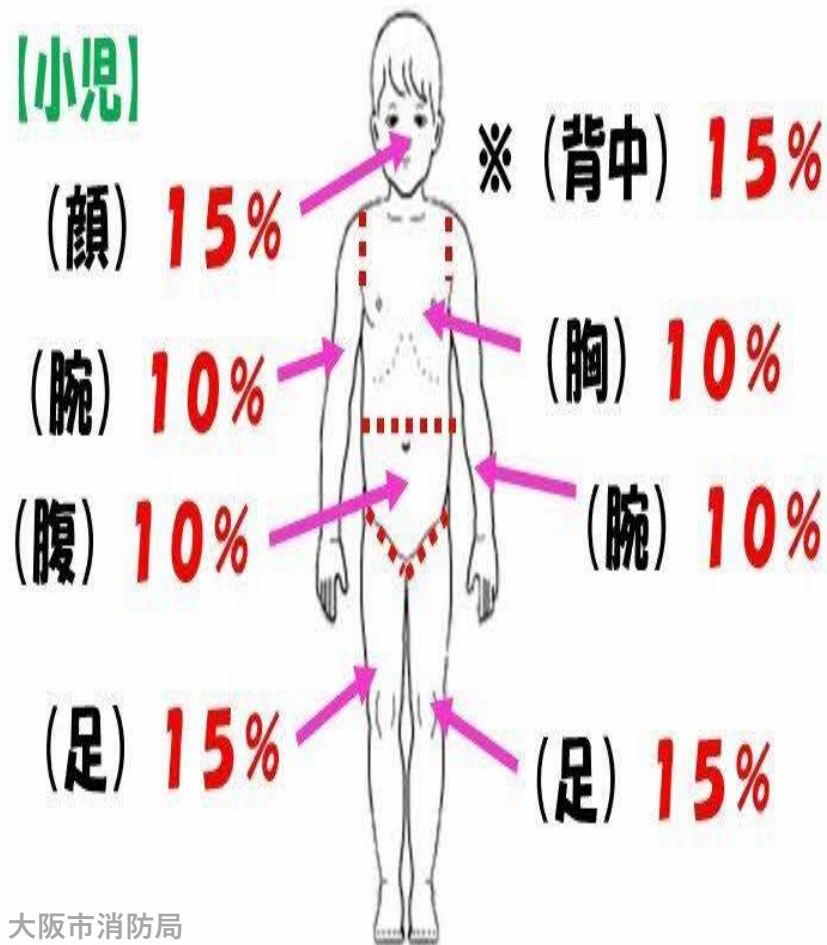
やけど
(熱傷)

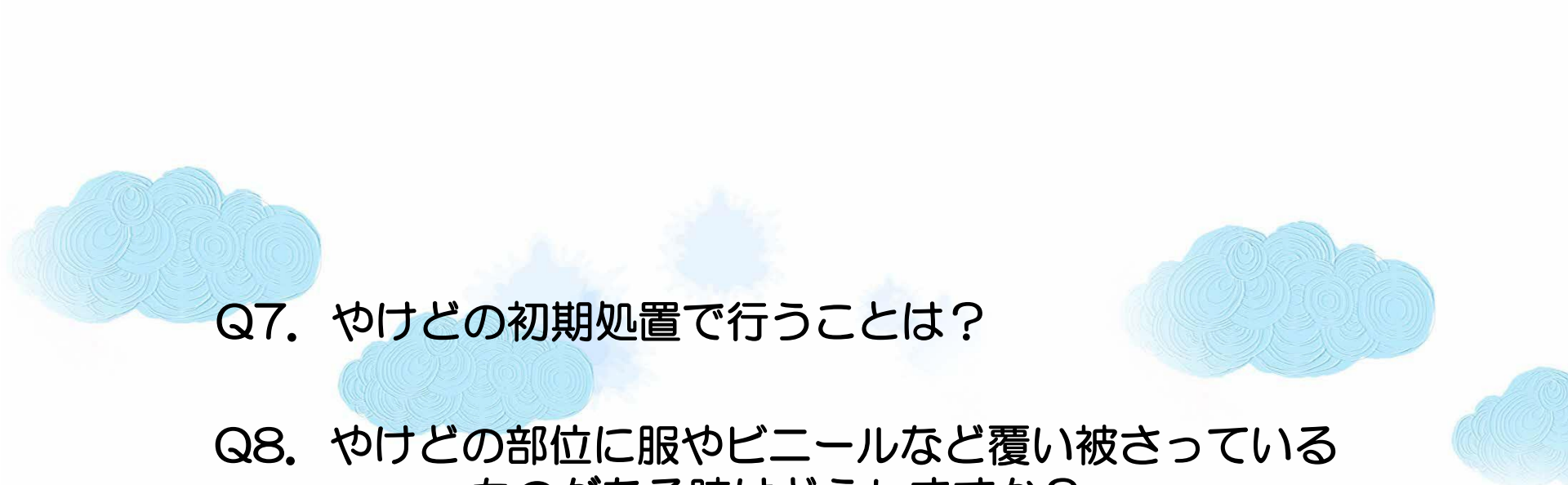


「重症」



[小児]





Q7. やけどの初期処置で行うことは？

Q8. やけどの部位に服やビニールなど覆い被さっている
ものがある時はどうしますか？



応急手当の方法



⚡️ すぐにきれいな水(15℃～25℃)で流し続けて冷やしましょう。

⚡️ 衣服は無理に脱がさず、服の上から冷やしましょう。

⚡️ 痛みがやわらぐまで(概ね15分～20分程度)冷やしましょう。

⚡️ 氷やアイスパック、氷水は避けましょう。

大阪市消防局

注意すること

⚠️ 薬品類などはめらないようにしましょう。

⚠️ 水ぶくれは雑菌が入るため、つぶさないようにしましょう。

🔥 やけど(熱傷)が広範囲の場合… 🔥

🚒 迷わず119番 🚑

・病院にいったほうがいい?

・近くの救急病院はどこ?

・救急車呼んだ方がいい?



こんなときは・・・
#7119

救急安心センターおおさか

⚡️ 医師・看護師・相談員が
24時間365日対応



応急処置のポイント

まず

やけどをしたら、すぐに流水で冷やしましょう。

20分間は冷やしてください。

氷水はおすすめしません。

20分



服の上から
熱湯を浴びた

無理に脱がせようと
せず着衣のまま
冷やしましょう



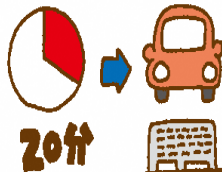
やけどの
範囲が広い

冷やしてる間に
体温が下がりすぎない
ように気をつけ
ましょう



やけどの
面積が広い

20分間冷やした後
すぐに医療機関を
受診して下さい



顔や頭、指の関節
をやけどした

やけどの範囲が
小さくても医療機関
を受診して下さい



医療機関の受診:

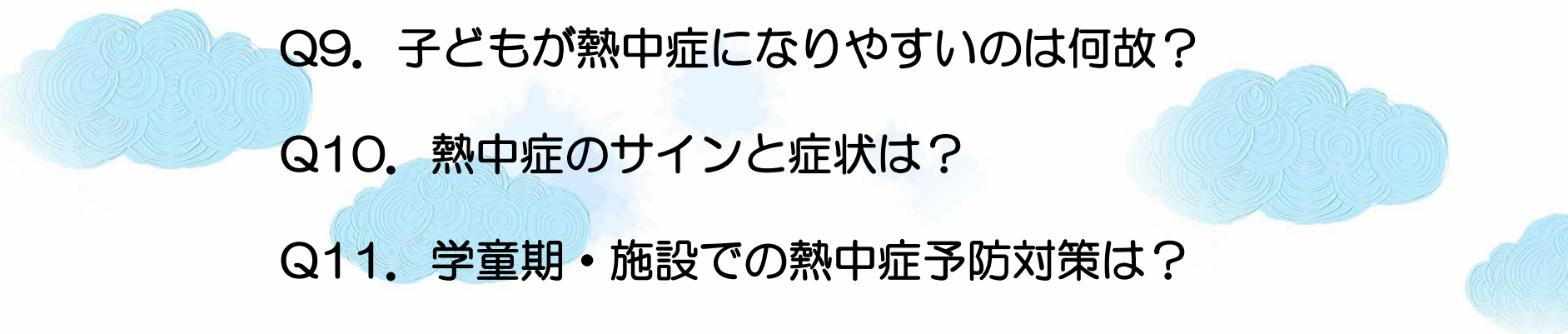
- 範囲が広い場合、顔・頭・指の関節の場合、20分冷やしても痛みが引かない場合は医療機関を受診してください。

医療機関が遠い場合などは、救急車の利用を考えて下さい。

08

熱中症について





Q9. 子どもが熱中症になりやすいのは何故？

Q10. 熱中症のサインと症状は？

Q11. 学童期・施設での熱中症予防対策は？

Q12. 4. 熱中症を疑ったときの対応



熱中症

子どもは体温が上がりやすく、自分で予防できないことが多いため、熱中症になりやすいです。熱中症になると、吐き気や大量発汗などの症状から、重症になると生命に関わることもあります。



環境

- 気温や湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- 車の中
- エアコンがない
- 急に暑くなった
- ベビーカー（地面からの照り返し）



からだ

- 高齢者、乳幼児、肥満
- 持病がある人
- 低栄養状態
- 脱水状態（下痢など）
- 体調不良（寝不足など）



行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給が自分できない



熱中症を疑う症状

- めまい
- 失神
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り
- 頭痛
- 吐き気
- だるい
- よびかけに反応しない
- まっすぐ歩けない
- 高体温

重症

応急処置のポイント



冷たい濡れタオルで身体を拭きましょう

扇風機などで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう

太い血管のあるところを冷やしましょう

- わきの下
- 首
- 太ももの付け根

意識状態が悪いときには、**救急車を呼んでください。**

家庭での事故（傷害）予防のポイント

こまめな水分補給（経口補水液やスポーツ飲料など）をこころがけましょう



日差しや地面からの熱から守りこまめに日陰・室内で休憩しましょう



気温と体温に合わせて衣類を調節しましょう



子どもの異変に敏感になりましょう



短時間でも車内など暑い環境に置き去りにしないようにしましょう



屋内では適切にクーラーを使用しましょう



日頃から暑さに慣れておきましょう



熱中症の症状と重症度

<https://oshiete-dr.net>
教えて！ドクター



熱 熱中症

I 度 [軽症]



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感



- 意識障害なし
- 熱はあまり上がらない

II 度 [中等症]



- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ

- 発汗あり
- 体温は～40度未満
- 意識障害なし



+

III 度 [重症]



- 呼びかけへの反応がおかしい
- けいれん
- 真っすぐ走れない
- 異常な高体温
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる
- 肝臓や腎臓の障害など



異常発汗 異常な発汗停止 高体温

救急車を呼ぶ 119



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認めて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(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)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

熱中症を疑ったときには何をすべきか



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう



対応のイメージ～初めての発作など幅広いケースを想定～

(マニュアルから一部を抜粋して作成)

全身をがくがくさせたり、つばらせたりして、声をかけても返事がない

- 体を横たわらせる
- 口に物を詰めない

- 周囲の危険なものをどける
- 人を呼ぶ
- 動画で様子を記録

すぐに意識が戻れば医療機関を受診

意識がはっきりしない場合は救急車を呼ぶ

心肺停止が疑われる場合は救命処置を行う必要がある



【状態に応じた対処法】

重症度 I型



手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)
気分が悪い、ボーとする



涼しいところで一休み、冷やした
水分・塩分を補給しましょう。
誰かがついて見守り、
良くななければ病院へ。



重症度 II型



頭ががんがんする(頭痛)
吐き気がする・吐く
からだがだるい(倦怠感)
意識が何となくおかしい



I度の処置に加え、
衣類をゆるめ、体を積極的に
冷しましょう。



重症度 III型



意識がない
体がひきつる(けいれん)
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない・走れない
体が熱い



救急車を呼び、
最寄りの病院に搬送しましょう。



【熱中症にならないために】

熱中症予防のためには以下のようなことに日頃から気をつけておく必要があります。

1. 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を使う
2. のどが渇かなくてもこまめに水分補給
3. 外出は熱がこもらない服装で、日よけ対策も
4. 無理せず適度に休憩する
5. 暑さに負けない食事の栄養バランスと体力づくり



- とくに最近では環境省が毎日「暑さ指数(WBGT)」を公表していますのでこれを参考にして外出などの計画を立てるとよいでしょう。
「暑さ指数」とは、人体の熱収支に与える影響の大きい「湿度」、「日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の環境熱」、「気温」の3つを取り入れて算出した指標です。
- 日常生活に関する指針も参考にして計画を。



日常生活と運動時における熱中症予防指針



暑さ指数	日常生活における活動の目安と注意事項 ※ 1	熱中症予防のための運動指針 ※ 2
31度以上	すべての生活活動でおこる危険性 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する	運動は原則中止 特別の場合以外、特に子どもの場合には運動を中止すべき
28～31度	すべての生活活動でおこる危険性 外出時は炎天下を避け、 室内では室温の上昇に注意する 	厳重警戒（激しい運動は中止） 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を とり水分・塩分補給する。 暑さに弱い人（体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れて いない人など）は運動を軽減または中止 
25～28度	中等度以上の生活活動でおこる危険性 運動や激しい作業をする際は 定期的に充分に休憩を取り入れる 	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、 水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる
21～25度	強い生活活動でおこる危険性 一般に危険性は少ないが 激しい運動や重労働時には 発生する危険性がある 	注意（積極的に水分補給） 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に 積極的に水分・塩分を補給する

出典引用：※ 1 「日常生活における熱中症予防指針」 Ver.3 (日本気象学会) (2013年)

出典引用：※ 2 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」 (日本スポーツ協会) (2019年)

■ 日常生活に関する指針

温度基準	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出時はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時に発生する危険性がある。

※ (28～31℃) 及び (25～28℃) については、それぞれ 28℃以上 31℃未満、25℃以上 28℃未満を示します。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013) より



ありがとうございました。

