

症状・外傷別対応マニュアル（抜粋）都立葛飾野高等学校

以下の症状が1つでもあればすぐに**119番**！（AED&心肺蘇生法も同時に行う）

- ☐ **意識がない**
- ☐ **呼吸をしていない**（胸が上下しているか確認。口だけパクパクしているのは呼吸ではない！）
- ☐ **脈拍が触れない**（首 or 手首（親指付け根の下あたり）を確認）
- ☐ **出血が止まらない**（脈を打つようにドクンドクンと出血している場合は緊急！）
- ☐ **体のどこかが変形している**
- ☐ **強い衝撃を受けた**（落ちる、ぶつかる、感電など。外傷がなくても注意！）

☆救急車を呼ぶか迷ったときには…

「東京消防庁救急相談センター」に連絡！（そのまま救急車も呼んでくれる）

#7119 もしくは 03-3212-2323

☆どこの医療機関に行くか迷ったときには…

「東京都医療機関案内サービス ひまわり」に連絡！

03-5272-0303（症状を伝えると医療機関を紹介してくれる）

- ・頭部、眼、歯、顔のけがは、軽症であっても必ず受診！
- ・生徒に飲み薬を飲ませない。（アレルギー等を起こす可能性あり）
ぬり薬や湿布を使うときにも、本人にアレルギーの有無を確認する。
- ・生徒を保健室等で休ませるときには、生徒を一人にせず、必ず見守る。
- ・受診した際には、「スポーツ振興センター」の災害共済給付の書類を医療機関に渡す。（詳しくは、「医療機関受診時の流れ」参照）

《医療機関受診時のながれ》

【医療機関に行く前に準備するもの】

- ☐ 医療費・交通費（企画室に連絡）
- ☐ 保健調査票
- ☐ 医療機関受診セット（職員室 養護教諭机上の黄色のクリアファイル）
- ☐ 携帯電話

【医療機関に向かっている間 or 救急車の中で】

保護者に連絡し、以下のことを確認する。

- ☐ アレルギー等の持病の有無、服薬の有無
- ☐ レントゲン撮影（放射線を照射すること）の可否
- ☐ 保護者が医療機関または学校に来られる時間

【医療機関にいるとき】

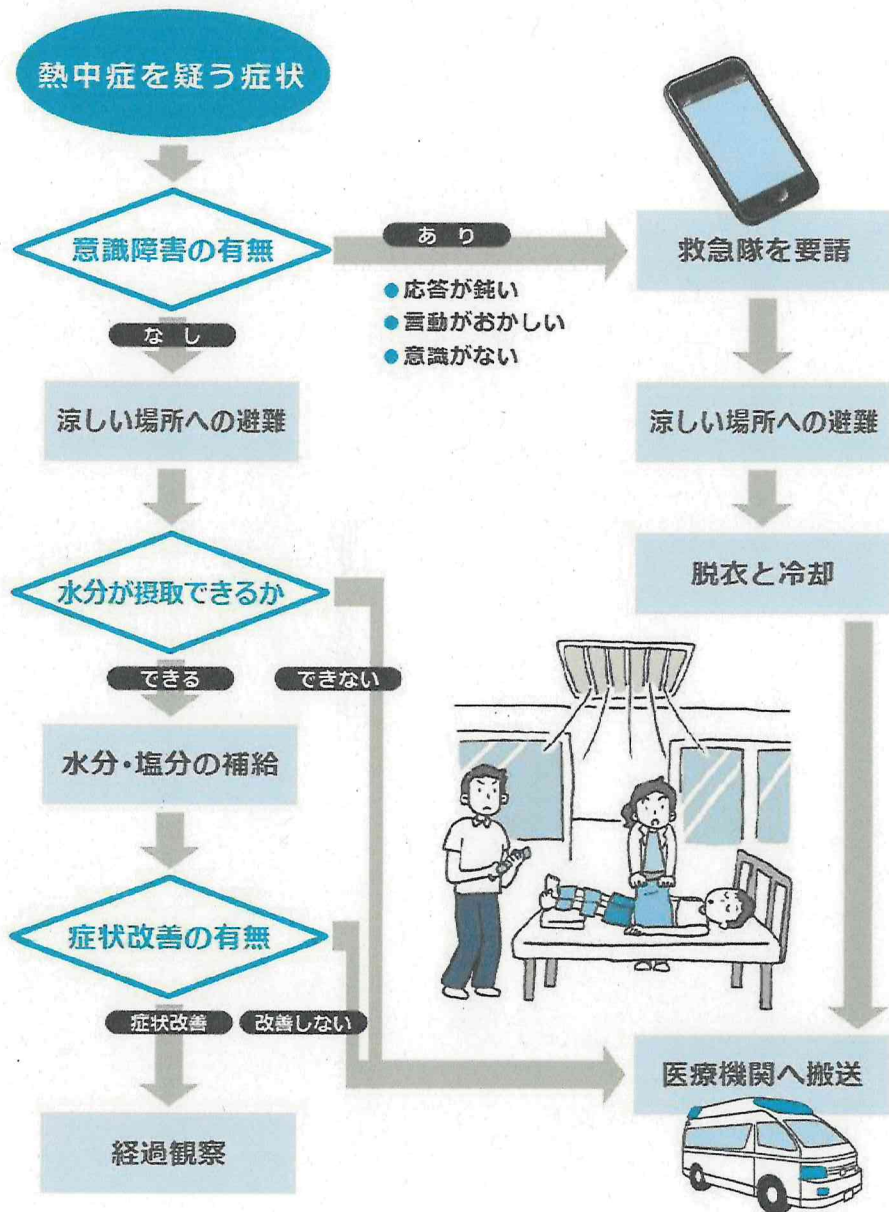
- ☐ 医師の説明を聞きながら「医療機関の受診結果について」に記入する。
- ☐ スポーツ振興センターの書類を会計時に提出する。
病院・クリニック→「医療等の状況」
薬局→「調剤報酬明細書」

【医療機関から帰った後、保護者に対して】

- ☐ 「医療機関の受診結果について」を渡す。
（学校用にも1部コピーする）
- ☐ けがをしたときの状況について説明する。
- ☐ 医療費の支払いについて説明する。



熱中症になってしまったら



出典 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」 公益財団法人日本スポーツ協会（令和元年5月20日）より

2 熱中症の予防

(1) 熱中症予防5ヶ条

日本スポーツ協会では、熱中症予防の原則を以下の通り「熱中症予防5ヶ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っている。

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

3 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

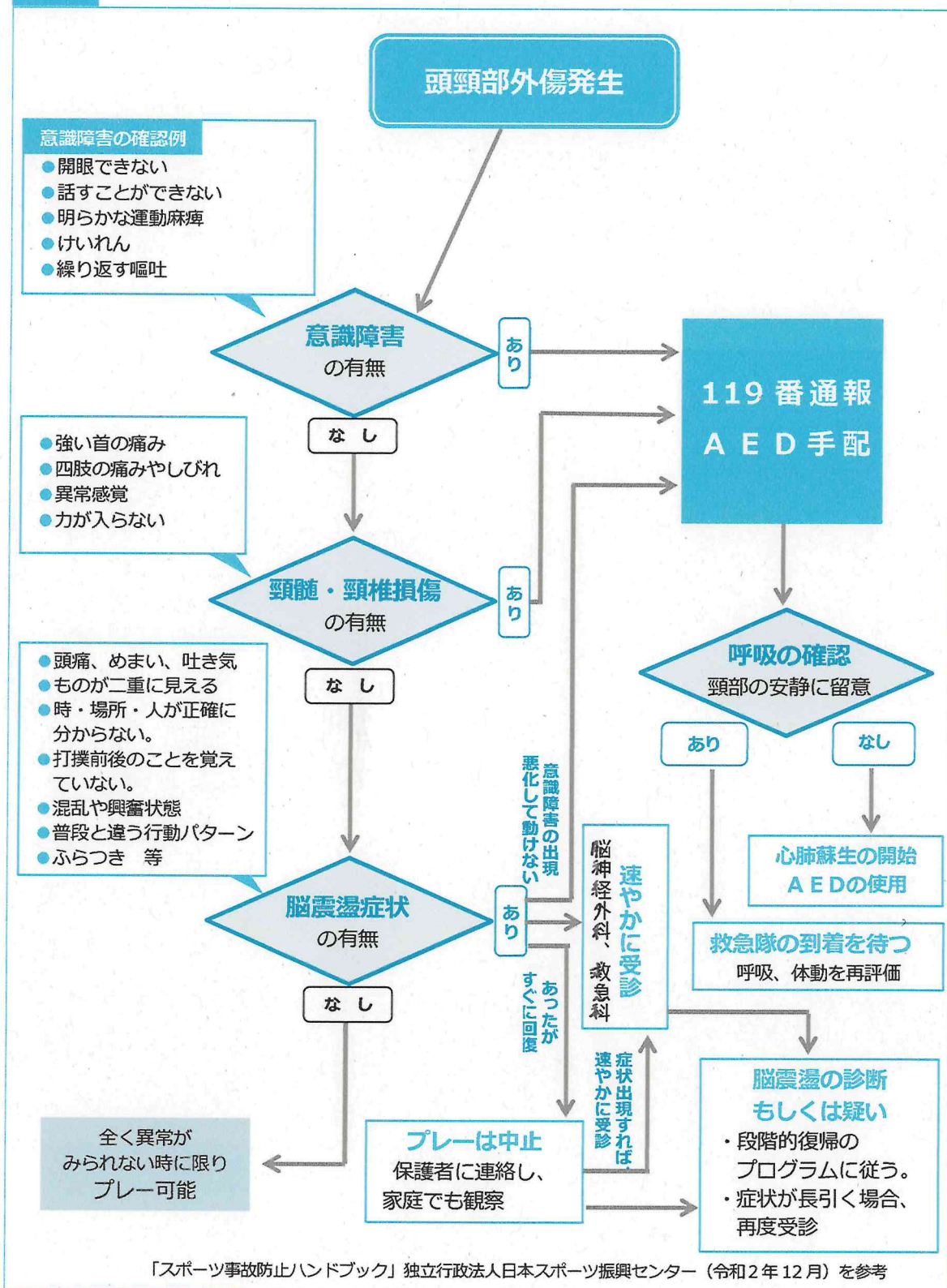
水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

4 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。



ただし、東京都教育委員会では、「体育的行事における安全対策ガイドライン」（平成29年3月）において、「首から上のけがについては、症状の軽重にかかわらず、医療機関で受診することが原則である。」としている。