熱中症チェックシート

|  |  |
| --- | --- |
| 発　汗 | 　□なし　　□少し　　□多い　　□止まらない |
| 顔　色 | 　□正常　　□紅潮　　□蒼白　　□チアノーゼ |
| 呼　吸 | 　□正常　　□速い　　□遅い　　□不規則 |
| 体　温 | 　　　　　　℃ |
| 脈　拍 | 　□正常　　□速い　　□遅い　　□不規則　　（　　　/分） |
| その他 | 　□寝不足　□栄養不足　□肥満　□不規則な生活　□水分不足 |

２　子どもの様子

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 時　　分 | 時　　分 | 備　考 |
| 意識 | 意識がない | □ |  | □ |  |  |
| 意識もうろう | □ |  | □ |  |
| 意味のない発語、発声 | □ |  | □ |  |
| 簡単な質問に答えられない | □ |  | □ |  |
| 運動 | 全身のけいれん | □ |  | □ |  |
| 立ち上がれない | □ |  | □ |  |
| 足がもつれる、真っ直ぐ歩けない、転倒する | □ |  | □ |  |
| 異常な行動、不自然な言動 | □ |  | □ |  |
| 自力で水分がとれない | □ |  | □ |  |
| 倦怠感（だるい、ぐったり） | □ |  | □ |  |
| 脱力感（体に力が入らない） | □ |  | □ |  |
| 頭痛 | □ |  | □ |  |
| 吐き気、嘔吐 | □ |  | □ |  |
| めまい、立ちくらみ | □ |  | □ |  |
| 足がつる、手足がしびれる | □ |  | □ |  | ※救急車の要請の検討 |
| 筋肉のけいれん（お腹がキリキリ痛む等） | □ |  | □ |  | ※病院受診の検討 |
| 不快感（気持ち悪い、ボーっとする、不機嫌） | □ |  | □ |  | ※保護者への連絡 |

３　状態の観察

４　行った行動

|  |
| --- |
| □日陰やエアコンの効いた室内への移動（　　時　　分）　　　　 |
| □水分の補給、□氷のうで冷やす（□首の両脇、□腋の下、□両足のつけ根）（　　時　　分） |
| □濡れタオル、扇風機の使用（　　時　　分）　　□衣服をゆるめる（　　時　　分）　 |
| その他（　　時　　分）　 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １　発生時の状況 | 記録者 |  |
| 　　　年　　月　　日（　　　）　　　時　　　分 | 救急車要請 | 時　　分 |
| 氏名・年齢男・女　　　年　　月　　日生　（　　才） |
| 場　所 | （屋内・屋外） | 活動状況 |  |
| 天　気 |  | 気温（　　　℃）　湿度（　　　％） |
| 保護者へ連絡 | 時　　　　分（続柄　　　　　　） |