

熱中症チェックシート

年/月/日(曜)		チーム名	氏名		年齢	性別		
/ / ()						男・女		
○レース開始前、レース後に、健康管理担当者を中心としてチェックすること。その他、必要時に活用すること。自己判断につながるため、自己記入はしないこと。 ○「救護所」は、アメニティ公園管理棟(運営本部併設)。「クーリングエリア(参加者用)」は、アメニティプール管理棟2階の会議室。 アメニティ公園交流棟交流室は、一般観覧者用であるため、参加者は使用しないこと。 ○「症状の有無に関わらず、全てのチェックシート」を因島総合支所しまおこし課へ提出すること。まつり当日は対応できないため、8月31日(月)以降に提出すること。 ※提出方法:持参・郵送・FAX(0845-22-2203)・Mail(insm.okoshi@city.onomichi.hiroshima.jp)								
			レース前 (15分前まで)	レース後 (30分後まで)	レース前 (15分前まで)	レース後 (30分後まで)	レース前 (15分前まで)	レース後 (30分後まで)
A 重症度チェック			*当てはまる症状に☑					
			時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
Ⅲ度 重症 ↓ 1つでも症状があれば 救急車要請が必要 ↓ 救急車到着まで B 応急処置へ	意識障害	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	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	運動障害	全身のけいれん、ひきつけ	☐	☐	☐	☐	☐	☐
		立ち上がれない	☐	☐	☐	☐	☐	☐
足がもつれる、まっすぐ歩けない、転倒する		☐	☐	☐	☐	☐	☐	
異常な行動、不自然な言動		☐	☐	☐	☐	☐	☐	
			対応 ・直ちに救護所担当者と呼ぶ。 ※救急搬送が必要な状態であるため、一刻も早く救護所担当者(医療従事者)の判断を仰ぐ必要があります。また、直ちにB応急処置を実施してください。(意識障害がある場合、6は実施しないでください)					
Ⅱ度 中等症 ↓ 水分が摂れない、または B 応急処置で回復しなければ 救急車要請が必要	自力で水分が摂れない		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	全身倦怠感 (だるい、しんどい、ぐったり)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	虚脱感・脱力感 (体に力が入らない感じ)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	頭痛		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	吐き気、嘔吐		☐	☐	☐	☐	☐	☐
			☐	☐	☐	☐	☐	☐
			・該当する項目があれば、レースには参加させない。 ・速やかに救護所へ連れていく。 ・本人の移動が難しい場合、救護所担当者と呼ぶ。 ・症状が改善した場合もレースには参加させない。					
Ⅰ度 軽症 ↓ B 応急処置で回復しなければ 救護所へ	めまい、立ちくらみ		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	足がつる、手足がしびれる		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	筋肉のけいれん(お腹がキリキリ痛む等)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	不快感(気持ち悪い、ボーっとする、不機嫌)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
			・該当する項目があれば、レースには参加させない。 ・該当する項目があれば、クーリングエリアへ移動し、B応急処置を実施する。30分以上改善しない場合、速やかに救護所へ同伴する。 ・再度チェックシートを記入し、症状が改善した場合のレース参加は可(決して無理はさせない)。					
B 応 急 処 置			*処置した内容に☑					
			時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
処 置 内 容	1.クーリングエリアに移動(軽傷の場合)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	2.休養 (顔色が悪ければ足を高くする)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	3.可能な範囲で衣服を脱がせる、ゆるめる		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	4.氷のうで動脈の上を冷やす (首の両わき、腋の下、両足のつけ根)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	5.出ている皮膚に水をかけたり、濡れタオルを掛けて扇風機やうちわなどであおぐ		☐	☐	☐	☐	☐	☐
	6.水分補給 (冷たいスポーツドリンク、0.2%食塩水、経口補水液)		☐	☐	☐	☐	☐	☐
			備考・メモ ※その他の処置 6. 意識障害がある場合は、誤嚥の可能性があるため無理に飲ませない。 本人の移動が難しい場合、救護所担当者と呼ぶ。					