

気温の上昇に伴い、気をつけないといけないのが熱中症です。

毎年、多くの方が熱中症で救急車を要請し、運ばれています。みなさんも、夏の活動では特に注意が必要です。こんな症状が出たときは、どのように行動すればよいのか覚えておいてください。

熱中症 かも、と思ったら



こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる・こむらがり・しびれ
- 吐き気・おう吐・頭痛
- 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- からだに触ると熱い

質問してみる
 ここはどこ？
 名前は？
 いま何をしています？

意識に異常がある

- 応答がおかしい
- 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ 119
待つ間に応急手当を行う

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす
からだを冷やすには
●水をかけてうちわなどであおぐ
●氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



自分で水分が飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- 塩分を含んだスポーツドリンクなどがよい
- 水分は5~15℃ぐらいの冷えたものがよい



症状はよくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、回復したら帰宅しましょう



病院へ