

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、多くの人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・こむらがえり・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・立ち上がりがない
- からだに触ると熱い

質問してみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- いま何をしている？

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°C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