

# 熱中症

熱中症は予防が大切!!



もし体に異常が  
発生したら



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



太い血管のある脇の下、  
両側の首筋、足の付け根  
を冷やす



・たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!  
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



## このような症状があれば…



重症度  
Ⅰ度

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

気分が悪い、ボーとする



重症度  
Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



重症度  
Ⅲ度

意識がない

体がひきつる(けいれん)

呼びかけに対し返事がおかしい

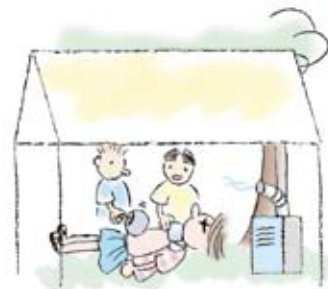
まっすぐ歩けない・走れない

体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

