

熱中症に注意しましょう！

●熱中症の発生時の応急処置

※こんな時は熱中症を疑ってください

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感



重

意識がない
けいれん
体温が高い
まっすぐ歩けなし
呼びかけに対して
返事がおかしい

① 涼しい場所へ連れて行く



風通しのよい日陰



クーラーのきいた部屋

② 服をぬがせ、体を冷やす



ぬれタオルを当ててあおぐ



水をかける

氷などで首筋、
脇の下、足の付
け根を冷やすの
も効果的▶

③ 水分・塩分を補給する



0.1～0.2%の食塩水



500mlに0.5～1gの食塩
(小さじ1/5～1/10杯)

※ これらはあくまでも応急手当なので、重症の場合はすぐに救急車を呼びましょう

●熱中症予防のポイント

◎ 体調を整えましょう

日頃から睡眠を十分にとり、体調を整えておきましょう。また、睡眠不足やカゼぎみ、疲れ、体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動はひかえましょう。



◎ こまめに水分補給しましょう

「のどがかわいた」と感じたときには、すでに水分が不足しています。暑いとき

◎ 運動中の服装を考えましょう

外出するときは、帽子をかぶりましょう。また、衣服は薄着で通気性、吸汗性の高いもの、乾きやすい素材のものを選びましょう。



◎ 屋内でも注意しましょう

夏場の室内は、空気がこもり、湿度が高くなるので、こまめに換気しましょう。