

熱中症の応急処置

●チェック1

熱中症の症状がありますか？

【めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・
大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・
嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・
けいれん・手足の運動障害・高体温】

NO

熱中症の心配はありませんが、こまめな水分
補給・休憩などして気を付けましょう

YES

●チェック2

意識がありますか？

NO

救急車を呼ぶ



YES

涼しい場所へ避難！！
服をゆるめて体を冷やす！！



ここを
冷やします

救急車が到着する
までは、涼しい場所
へ避難！！
服をゆるめて体を
冷やす！！

●チェック3

水分を自力で飲めますか？

NO

YES

水分・塩分をとる

水、経口補水
液、スポーツド
リンクなど

医療機関へ



●チェック4

症状がよくなりましたか？

NO

YES

そのまま安静にして十分に
休息をとり、回復したら帰
宅しましょう！！

本人が倒れた時の状況を知っ
ている人が付き添って、発症時の
状況を伝えましょう！！