

熱中症が疑われる 人をみかけたら？

熱中症になる可能性は誰にでもある！！



①

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に避難させよう

②

体を冷やす

衣服をゆるめて体を冷やす
冷やすところは、首の周り・脇の下・足の付け根など

③

水分補給

経口補水液などを補給する
※経口補水液を一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になるおそれがあります。腎臓や心臓などの疾患治療中で医師より水分摂取の制限や指示がある場合は従ってください

④

ためらわずに救急車を 呼ぼう

水が飲めない！
意識がない！
119番通報

隣の友達がさっきから、なんかしんどそう・・・。
部活中で声かけにくいけど、なんかいつもと違う・・・。



とりあえず声をかけてみよう！

熱中症の応急処置

チェック1

熱中症を疑う症状ある？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・倦怠感・意識消失・けいれん・
嘔吐・手足の運動障害・高体温

はい

チェック2

呼びかけに応えますか

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間、応急処置を始めましょう。呼びかけて反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません。



はい

涼しい場所へ避難して、服をゆるめて
体を冷やします。



チェック3

水分を自力で摂取できますか

はい

経口補水液などをゆっくり飲ませてあげましょう。

涼しい場所へ避難して、 服を緩め体を冷やす

氷や保冷剤などあれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう。

いいえ

医療機関へ

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

いいえ



チェック4

症状はよくなりましたか

はい

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。