



- 熱中症について part2 -



ここが重要!

もし熱中症かなと思ったときは

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう

(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)



冷やすべき箇所：
太い血管のある脇の下
両側の首筋
足の付け根

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
Ⅰ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
Ⅱ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

重症度
Ⅲ度

体が熱い