

あせらず対応

# 熱中症が疑われたら!?

1 熱中症を疑う症状がありますか?

- 呼びかけに反応しない
- けいれん
- 体温が高く皮膚がカサカサ
- 大量の発汗
- 頭痛・吐き気・嘔吐
- めまい・立ちくらみ
- 顔のほてり
- 生あくび
- 筋肉痛・こむら返り
- ぼーっとする・判断力低下

はい

2 呼びかけに反応しますか?

はい

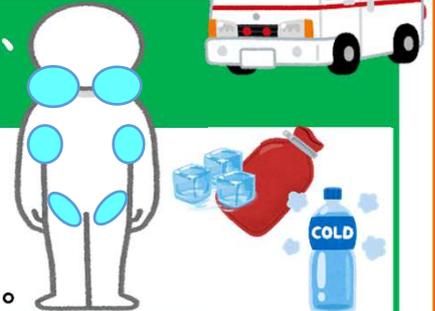
迷わず!今すぐ!

## 119通報

救急車を待つ間に  
下記応急手当を!

涼しい場所(冷房のある室内や木陰など)へ避難し、  
服をゆるめて体を冷やす。

氷のう、保冷剤、冷たいペットボトル等で  
首、わきの下、太ももの付け根、足の裏を冷やす。  
手のひらを流水にさらすことも効果あり。  
呼びかけに反応が鈍い場合は、水を飲ませてはいけません。



3 自力で水分摂取ができますか?

はい

水分・塩分を補給する

スポーツドリンクや経口補水液がおすすめ



医療機関を  
受診する



本人の状況を  
分かる人が付き添い、  
発症時の状態を  
伝えましょう。

受診するか  
判断に迷う場合は...

#7119  
(安心救急センターやまなし)  
#8000  
(小児救急電話相談)  
相談料無料



“受診するべきか”  
医師が直接応えます

4 症状がよくなりましたか?

はい

そのまま安静にして休息をとり、  
回復したら帰宅しましょう。

