



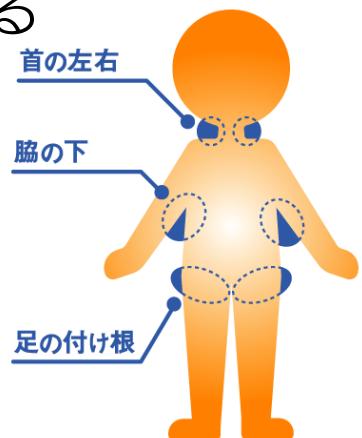
熱中症を疑う症状と重症度

重症度	対応方法	症状
I 度	応急処置と見守り	めまい 立ちくらみ 生あくび 大量の汗 筋肉痛 こむらがえり
II 度	医療機関へ	頭痛 嘔吐 体がだるい 体に力がはいらない
III 度	入院加療が必要	けいれんがある 呼びかけに反応しない 反応がおかしい

重症

応急処置(熱中症が疑われる人を見かけたら)

- ▶ 室内、日陰など涼しい場所に避難させる
- ▶ 衣服をゆるめ身体を冷やす
(特に首のまわり、わきの下、足の付け根など)
- ▶ 飲める場合は、水分・塩分・スポーツドリンクなどを少しずつ飲ませる



自力で水分が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！

応急処置をしても
I 度の症状が良くならない場合や
II 度の症状が現れた場合は
すぐに病院へ搬送してください。

