

熱中症かな?と思ったら **すぐに対策を!**

早めの対応が
命を守る!

① 涼しい場所へ 移動する



風通しのよい日陰や、
室内などの涼しい場所へ

② ベルトを緩め、 衣服を緩めて、熱の放出を助ける



- ・ベルトを緩める
- ・ボタンやファスナーを開ける
- ・衣服をゆるめて風通しをよくする

③ 氷嚢で首、腋の下、 足の付け根など太い血管が ある場所を冷やす



太い血管がある場所を冷やすことで、
効率よく体の熱を下げることができます。

④ 経口補水液を飲ませる (自分で飲めない場合は無理の飲ませない)

少しずつ、
こまめに
飲ませる

- ・大量に一気に飲むと
吐き気を起こすことがあります。
- ・自分で飲めない場合は、
無理に飲ませないでください。



⑤ 足がつった場合は、甘草湯を 飲ませてゆっくりマッサージする



- ・つった筋肉をゆっくり優しくマッサージする。
- ・水分やミネラルの補給も忘れずに。

★問いかけに返事がない場合は、 迷わず救急車を呼ぶ!

意識がない、呼びかけに反応しない、けいれんがある、
まっすぐ歩けない、症状が改善しない場合は、
すぐに119番通報を!



**すぐに
119番!**

嶺北
ORIGINAL