



危険のサイン 気づいていますか？

めまい
吐き気



赤い・熱い
乾いた皮膚

全く汗をかかない
触るととても熱い

熱中症の危険信号

意識の障害

応答が異常である、
呼びかけに反応が
ないなど

高い体温

ズキンズキン
とする頭痛

熱中症が疑われるときの対応

1 涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や室内などに
避難させましょう。

2 脱衣と冷却

露出させた皮膚に水をかけて、うちわや
扇風機などで体を冷やしましょう。

3 水分・塩分の補給

汗で失われた塩分も適切に補える経口補
水液やスポーツドリンクなどが最適です。
食塩水(1ℓに1~2gの食塩)も有効です。

4 医療機関へ運ぶ

自分で水分の摂取ができないときは、緊
急で医療機関に搬送することが最優先の
対処方法です。