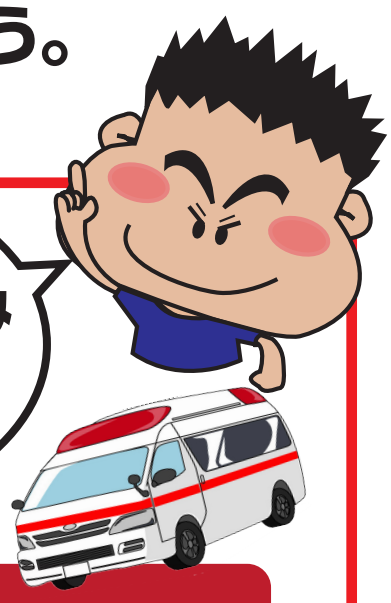
熱中症かもしれない!と思った時には

熱中症かもしれないと思った時には、 下のとおり対応しましょう。
適切に対応することで、 症状を軽減できる可能性があります。



めまい、立ちくらみ
頭痛、吐き気など

熱中症の症状がありますか？

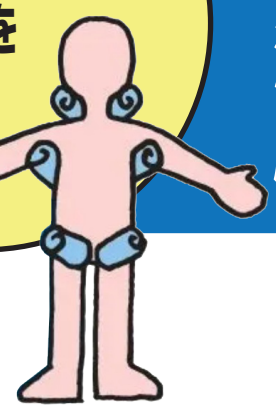
はい

意識がありますか？

いいえ → **救急車を呼ぶ**

はい

冷たいもので
首、脇の下、太ももの付け根を
集中的に冷やす



涼しい場所へ避難させ、服をゆるめ、身体を冷やす

涼しい場所へ避難させ、服をゆるめ、身体を冷やす

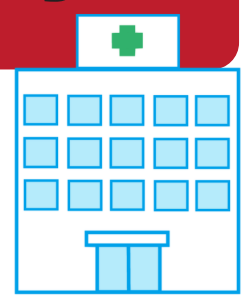
自力で水分がとれますか？

いいえ → **医療機関へ**

はい

スポーツドリンクや
経口補水液、
食塩水がよい

水分、塩分を補給する



症状がよくなりましたか？

いいえ → **医療機関へ**

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、外出時の場合は回復したら帰宅する

本人が倒れたときの
状況を知っている人が
付き添って、発生時の
状況を伝えましょう