

# 熱中症の要因

## 環境

気温が高い

湿度が高い

日光に直接当たる

風通しが悪い

## 身体

子供

高齢者

脱水状態

## 行動

炎天下での活動

水分や休憩を取らない

日陰で休まない

# 熱中症の症状

軽症

めまい、大量の発汗、失神  
筋肉痛、足がつる

中等症

頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感  
集中力や判断力の低下

重症

意識がない、会話が成立しない、動けない、  
痙攣している、立てない、まっすぐ歩けない  
自分の手で飲み物を持って飲めない

# 熱中症の応急処置

軽症

涼しい場所へ移動  
服を緩め、体を冷やす  
水分と塩分を摂る

中等症

医療機関へ  
(必要に応じて救急車を呼ぶ)

重症

**迷わず救急車を呼ぶ！**

※ 涼しい場所に移動させ、体を冷やしながら待つ