

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