

1 熱中症を疑う症状はありますか？



めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温 など

YES

2 意識はありますか？

NO



救急車を呼ぶ

到着までの間に応急処置を
始めましょう！

水や濡れタオルで体を被い風を送る
保冷剤等で首、脇の下、太腿の
付け根を集中的に冷やす

注意

意識がないのに水を飲ませると
かえって危険です

涼しい場所へ避難し、
服を緩め体を冷やす

3 水分を自力で 接種できますか？

YES



NO

水分・電解質を補給する

スポーツドリンクや
経口補水液が有効！



4 症状が良くなりましたか？

YES

NO

医療機関へ

現場に居合わせた人が
付き添い、発症時の症
状を伝えましょう

そのまま安静にして十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう