

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(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)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。呼びか
けへの反応が悪い場合は無理に
水を飲ませてはいけません



チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、
塩分が入ったスポーツドリ
ンクや経口補水液、食塩水がよ
いでしょう



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの
下、太もものつけ根を集中的に
冷やしましょう*



チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

はい

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

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っ
ている人が付き添って、発症時
の状態を伝えましょう



※スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症
の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。