

# 夏を迎える前に…「熱中症予防のために心がけること」

『睡眠・食事・水分補給に心掛け、夏を乗り切るための、元気のすすめ』



**重症度Ⅰ度**  
【軽症】

意識ははっきりしている

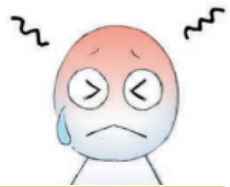
手足のしびれ

めまいや立ちくらみ

筋肉のこむら返り(痛み)

## 現場で対応し経過観察

- ・涼しいところで
- ・体を冷やし
- ・水分・塩分補給
- ⇒落ち着いたら、病院



**重症度Ⅱ度**  
【中等症】

吐き気あり(吐く)

頭ががんがんする(頭痛)

体がだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい

## 医療機関を受診

- ・速やかに
- ・医療機関を受診

⇒適切な処置



**重症度Ⅲ度**  
【重症】

意識がない

呼びかけに返事が変である

体がひきつる(けいれん)

まっすぐ歩けない

体が熱い(熱が冷めない)

## 救急車を要請

- ・救急車を呼び
- ・到着までの間
- ・体を冷却します
- ⇒躊躇なく適切な判断

