

正しい知識を身につけて

夏を元気に乗り切ろう！

熱中症の症状は、重症度によってⅠ～Ⅲ度に分類されています。重症度に合わせた、適切かつ迅速な処置が求められます。

重症度に合わせた適切な処置を！

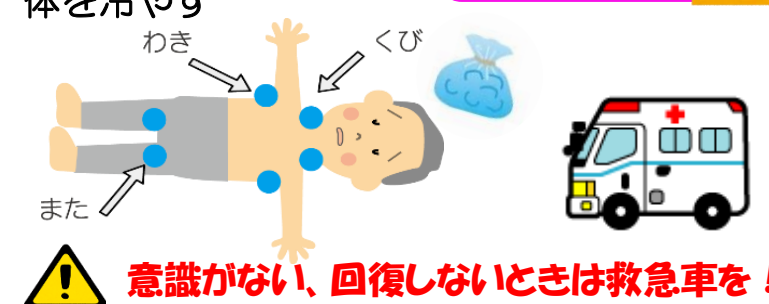
分類	重症度	症状	処置
Ⅰ度		めまい、立ちくらみ、気分が悪い、手足のしびれ	<ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所に移動 衣服をゆるめる 足を高くして寝かせる 体を冷やす 水分・塩分を補給する
Ⅱ度		頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、力が入らない	Ⅰ度の処置に加え、自分で水分・塩分が摂れないようならすぐに病院へ！
Ⅲ度		意識がない、返事がおかしい、けいれん、体が熱い、まっすぐ歩けない	すぐに救急車を呼ぶ 救急車が到着するまでは、Ⅰ度の処置をする

応急処置のポイント

- 木陰や冷房のきいた室内など、涼しい場所に避難させる
- 衣類をゆるめる
- 足を高くして寝かせる
- 水分・塩分の補給
- 体を冷やす



意識がないときは無理に飲ませないで！



意識がない、回復しないときは救急車を！

予防のポイント

- 外出時は...**
- 日差しの強い日は日傘や帽子を着用
 - のどが渇かなくても水分補給
- 室内では...**
- 室温をこまめに計り、必要に応じて冷房を活用
 - 遮光カーテン、すだれ、打ち水で涼感を
- 目安は28℃

