

# 熱中症 予防行動 とりましよう!



熱中症警戒アラート  
をチェック!



適切に  
エアコンを使おう!



見守り・声掛け!



こまめに  
水分・塩分を補給!



熱中症は誰でも危険！油断は大敵です！

より詳しい情報は

熱中症予防情報サイト

検索



## 2. 热中症が疑われるときには…

### 熱中症の応急処置

#### チェック1 热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？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



大量に汗をかいている場合は、塩分の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

#### チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

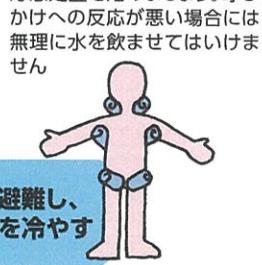
#### チェック4 症状がよくなりましたか？

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

いいえ

救急車を呼ぶ



もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。



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

### 体温を効果的に下げるための方法の例

- ・上着を脱がせ、服をゆるめて風通しを良くする。
- ・皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて、うちわや扇風機であおぐ。
- ・服の上から少しづつ冷やした水をかける。
- ・氷のうや冷えたペットボトルなどを、首、脇の下、足のつけ根にあてて冷やす。

「熱中症警戒アラート<sup>(※)</sup>」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

※熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日に発表する情報。令和3年度から全国展開。

QRコード→

