

「熱中症かも？」気づいたときにはもう遅い！

# 熱中症危険度チェック

## 注意する症状

- ✓ めまい
- ✓ 立ちくらみ
- ✓ 生あくび
- ✓ 大量の発汗
- ✓ 筋肉痛
- ✓ 筋肉のこむら返り

症状が  
すすむと



## 危険な症状

- ⚠ 頭痛
- ⚠ 嘔吐
- ⚠ 倦怠感
- ⚠ 判断力低下
- ⚠ 集中力低下
- ⚠ 虚脱感

熱中症情報をスマホでいつでもチェック！

厚生連アプリ  
インストール



公式LINE  
友達追加



自力で水が飲めない、意識がない人が近くにいたら、  
すぐに**救急車**を呼びましょう！

# 「熱中症かも？」と思った時の 応急処置マニュアル

## 熱中症の応急処置

あなたのまわりに熱中症になってしまった人がいたら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。



CHECK! 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

CHECK! 2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所に避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

CHECK! 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

CHECK! 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



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  
が悪い場合には無  
理に水を飲ませて  
はいけません

いいえ

涼しい場所に避難し、  
服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、  
首、脇の下、足のつ  
け根を集中的に冷  
やしましょう

いいえ

すみやかに医療機関へ

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