

油断しないで! 熱中症 危険サイン かも!?

その症状

顔の
ほてり

頭痛

めまい

吐き気



参考:環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」

⚠ 意識がない場合や自力で水分を摂取できない場合などは、すみやかに医療機関へ!

熱中症が疑われるときの対応



涼しい環境への 避難

風通しのよい日陰や室内など
に避難させましょう。



脱衣と冷却

服をゆるめ首、腋の下、太腿の
つけ根等の太い血管を冷やし
ましょう。対応に備えて冷却
グッズを備えておきましょう。



水分・塩分の補給

熱中症予防にも最適な経口補
水液やスポーツドリンク、また、
塩分補給に最適な塩飴や塩タ
ブレットを常備しましょう。

熱中症対策に関する詳しい情報はインターネットで!

熱中症対策のススメ

検索

<http://pro.saraya.com/necchusho/>

いのちをつなぐ

SARAYA

詳しい情報は
こちら▶

