

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い、頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない、座り込む
- ふらふらする、立ってられない
- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがり



声をかけてみよう

ここはどこ?
 今なにをしているかわかる?
 なまえは?



意識がない・返答がおかしい

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」
先生に伝え、救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

意識がある

応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうちわなどであおく、首の両脇・わきの下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)



水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

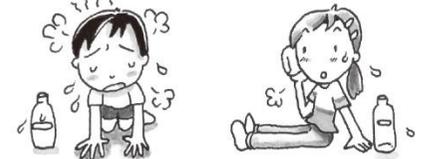
ただし! 無理やり飲ませるのはダメ
気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

自分で水分を摂れる?



はい

症状はよくなった?



はい

病院へ



そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります



熱中症 どうすれば防げる?

- こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む 
- 30分に1回休憩**
体温を下げるために休む 
- 服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切 

