

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?

名前は何?



意識がない・返答がおかしい

意識がある

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

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ぐ、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

はい

自分で水分を摂れる?



いいえ

症状はよくなった?



いいえ

はい

病院へ



そのまま安静にして十分に休みます

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

