

熱中症

かも

どうすればいい？

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
- 力が入らず座り込む
- ふらふらする、立っていられない

- 手足がつる、しびれる、足がもつれる、こむらがえり



声をかけてみよう



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
(風通しのよい木陰、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・脇の下・足の付け根を氷のうなどで冷やす)

判断チャート

水分の補給をする

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

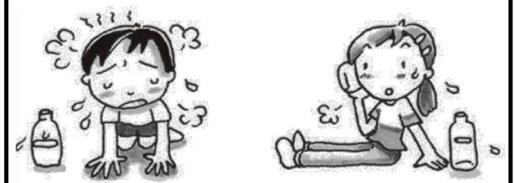
はい

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

そのまま安静にして
十分に休みます

回復したら、先生に言つて家に帰ります

病院へ

