

# 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
- 力が入らず座り込む
- 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?



なまえ  
名前は?



いま  
今なにをしているかわかる?



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)



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、吐いてしまうかも

はい

自分で水分を  
摂れる?



いいえ

いいえ

はい

症状はよくなった?



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  
て家に帰ります



病院へ

