

その症状、熱中症かも！？

熱中症を疑う症状

緊急！！

I度 熱中症（軽傷）

- ☐：意識がしっかりしている
- ☐：めまい、☐：立ちくらみ
- ☐：大量の発汗、☐：筋肉痛
- ☐：足がつる

II度 熱中症（中等症）

- ☐：意識がぼーっとしている
- ☐：頭痛、☐：嘔吐
- ☐：脱力感(力が入らない)
- ☐：倦怠感(身体がだるい)
- ☐：集中力・判断力の低下

III度 熱中症（重症）

- ☐：今いる場所や時間、人の名前がわからない
- ☐：意識がなし
- ☐：全身の痙攣が起こる
- ☐：麻痺が起こる
- ☐：体温40℃以上
- ☐：汗が止まっている（乾燥している）

「大丈夫だよ」

「ぼーっ」

「頭が痛い」

「意識がない」

すぐに呼びかけて意識を確認する

「ここどこ・・・」

I度 熱中症（軽傷）

- ☐：意識がしっかりしている

II度 熱中症（中等症）

- ☐：意識がぼーっとしている

III度 熱中症（重症）

- ☐：意識がない

何らかの体調不良を訴えた場合は、
すぐに作業やスポーツは止めさせる！！

- ・衣服をゆるめる
- ・涼しい場所へ移動する(意識がなければ「回復体位」)
- ・体表冷却を行う「首」「脇」「足の付け根」「背中」
- ・冷えた水分(スポーツドリンク) *無理に飲ませないこと！！

こんな症状でいませんか？

- ☐：手足(末梢)が冷たくなっている
- ☐：唇が紫色(チアノーゼ)になっている
- ☐：体温が40℃以上
- ☐：発汗が停止している

I度 熱中症（軽傷）

II度 熱中症（中等症）

症状

改善しない

医療機関
診察

改善

現場で
様子を見る

*必ず一人そばに居てください

冷却部位

回復体位

心肺蘇生法

胸骨圧迫

圧迫する位置 胸の真ん中、胸骨の下半分

1分間に100～120回のテンポで圧迫する

胸の真ん中を手の根元で強く押す

少なくとも5～6cmの深さで圧迫する

AED(除細動器)

- ☐：ケガをしている部位は避けましょう
- ☐：汗などで濡れている場合は、パッドを張り付ける部位をしっかり拭きましょう

電源を入れてAEDの声をよく聞く

パッドの絵の指示通り胸に貼る

必要なら安全確認(皆が離れていることを確認)ショックボタンをPush

