

# 危険のサイン 気づいていますか？

めまい  
吐き気



赤い・熱い  
乾いた皮膚  
全く汗をかかない  
触るととても熱い

## 熱中症の危険信号

意識の障害  
応答が異常  
呼びかけに反応  
が無い

高い体温

ズキンズキン  
とする頭痛

## 熱中症が疑われるときの対応

### 1. 涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や室内に避難させましょう。

### 2. 脱衣と冷却

露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やしましょう。

### 3. 水分・塩分の補給

汗で失われた塩分を適切に補いましょう。

### 4. 医療機関へ運ぶ

水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関へ搬送することが最優先です。