

熱中症

こんな環境に要注意

気温や湿度が高い場所では、体温調節の働きが悪くなり、熱中症を起こしやすくなります。

特に、梅雨明けの時期、急に気温が上がり湿度が高い日、アスファルトやコンクリートの上、また風通しの悪い室内や車内では注意しましょう。

● 次の症状を観察

- 意識がない
- 脈がない、もしくははふれにくい
- 言動がおかしい、応答がにぶい
- 呼吸を苦しそうにしている
- けいれんを起こしている
- 高体温(体温が 40℃以上)がみられ汗をかいていない
- 吐き気・おう吐があり、水分をとれない

ひとつでもあてはまる

救急車を呼ぶ!

(P26 参照)

★救急車が到着するまで

- 風通しのよい日陰に移動させ、足を高くして寝かせる。
(手足を末梢から中枢へマッサージするのも効果的)
- 着衣をゆるめて、水をかけ、風をおくる。
- アイスノンなどで、首・脇のした・ふともものつけ根を冷やす。

**反応がない場合は心肺蘇生法を救急車がくるまで
くり返す(P25 参照)**



● 意識がある場合、次の症状を観察

- 顔が蒼白い
- めまいがする
- 筋肉痛や、手足・お腹・ふくらはぎがつって痛がり、けいれんする
- 頭痛・吐き気・おう吐があるが水分は自力でとれる

発熱

せき

下痢

おう吐

腹痛

発疹

けが・虫さされ

口や歯のけが

やけど

熱中症

くすりの上手な
飲ませ方

坐薬の使い方
くすりのQ&A

誤飲・誤食

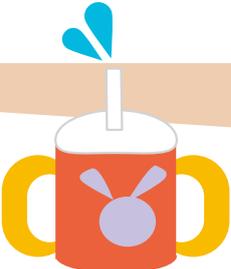
異物の
吐かせ方

事故の予防

応急手当

救急車を
呼ぶとき

救急医療の
ご案内



ひとつでもあてはまる



涼しい所へ移動して水分を補給する

症状が改善しない、悪化するようなら、すぐに受診(P29 参照)

- 0.2%食塩水(1Lの水に2gの塩を入れたもの)または、
スポーツドリンクなどを、少量ずつこまめに飲ませる。

★保護者の方へ

毎年、炎天下の車中でこどもが熱中症で死亡するニュースが耳にされます。大人がさほど暑く感じない日でも、車中は高温になることがあります。乳幼児はまだ体温調節機能が未熟であり、急激な温度変化にからだが対応しきれず、脱水症状を起こしやすいため、短時間で症状が重症化しやすいのです。

いかなるときも、車中にこどもだけを残して行かないようにしてください。

