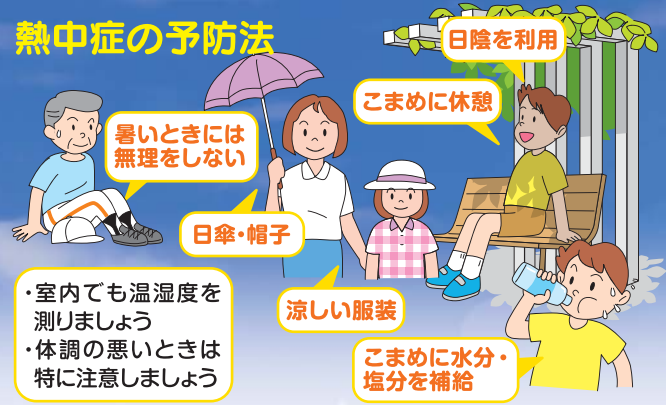
こんな人は特に注意

持病のある人は記入しておくと医療機関で適切な治療を受けることができます

既往歴		平　熱	
服用薬		その他	
連絡先			

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

熱中症の予防法



- 室内でも温湿度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

熱中症予防カード

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽
- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

中
- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい（倦怠感）
- 虚脱感

重
- 意識がない
- けいれん
- 高い体温である
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐに歩けない、走れない

環境省

こんな日は熱中症に注意

環境省 熱中症予防情報サイト（スマートフォン・携帯対応）
http://www.wbgt.env.go.jp/sp

1 熱中症になった時の処置は

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所へ避難させる
↓
衣服を脱がせ、身体を冷やす
↓
水分・塩分を補給する

ただし、**水を自力で飲めない**、または**症状が改善しない場合**は直ちに救急隊を要請しましょう

2 熱中症になった時の処置は

意識がない、反応がおかしい時

救急隊の要請をする
↓
涼しい場所へ避難させる
↓
衣服を脱がせ、身体を冷やす
↓
医療機関に搬送する

倒れた時の状況が分かる人が医療機関に同行しましょう