

熱中症の予防と応急手当

1 熱中症の予防

- (1) 暑さに身体を慣らしていく
- (2) 高温・多湿・直射日光を避ける
- (3) 水分補給は計画的、かつ、こまめにする
- (4) 運動時などは計画的な休憩をする
- (5) 規則正しい生活をする。
- (6) 乗用車等で子供だけにしない。
- (7) 子供は大人よりも高温環境にさらされています。

2 熱中症を疑う症状と応急手当

こんな症状は、「熱中症」を疑ってください！

重症度

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく

軽

頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない

けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い・
まっすぐ走れない、歩けない・意識がない

重

3 こんな症状の場合は医療機関を受診！

- (1) 意識がない、普段と様子が違う（反応がおかしい）
- (2) 水を自力で飲めない
- (3) 症状が改善しない

※参考文献：熱中症環境保健マニュアル2018（環境省）

【問合せ先】

東京消防庁 渋谷消防署 予防課 防火管理係 TEL03-3464-0119

渋谷消防署ホームページ <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-sibuya/>

日頃の心がけで
**熱中症を
バックアウト!**

水分補給は計画的に
暑さ対策
エアコンの活用

東京消防庁

公益財団法人

東京連合防火協会

東京消防

検索

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>



130-300008

