

# 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

肥満の人

持病のある人

高齢者・幼児

暑さに慣れて  
いない人

体調の悪い人

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



めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

軽

中

重



頭痛  
吐き気  
体がだるい(倦怠感)  
虚脱感

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

