

熱中症に気をつけよう!

救急講習時には要望に応じて

熱中症時の対応も学べます。



熱中症予防
声かけプロジェクト
～ひと涼みしよう～



熱中症対策アドバイザー

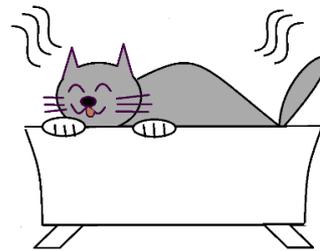
ひと涼み



hitosuzumi.jp



熱中症予防行動をとりましょう！



☆多熱中症警戒アラート、天気予報を見て気温湿度をチェックしましょう。

☆多お年寄り・子どもを見守り・声がけしましょう。

☆多エアコン・扇風機を適切に使いましょう。

☆多こまめに水分・塩分を補給しましょう。

※ もし熱中症のような人を見かけたら次のフローに応じて対応しましょう。

発生後の応急処置を知ろう

もしイベント会場で熱中症患者が発生してしまったら、
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

熱中症の応急処置のフロー

CHECK1 熱中症を疑う症状がありますか？
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

CHECK2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

CHECK3 水分を自力で摂取
できますか？

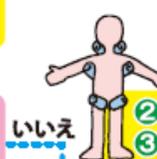
はい

4 水分・塩分を補給する

CHECK4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして
十分に休息をとり、
回復したら帰宅しましょう



本人が倒れたときの状況を
知っている人が付き添って、
発症時の状態を伝えましょう。



大量に汗をかいている
場合は、塩分が入った
スポーツドリンクや経口
補水液、食塩水がよいで
しょう。

①②③④の各ポイントを右のページで確認しましょう

出典1)を参考に熱中症予防声かけプロジェクトで作成

1 救急車を呼ぶ

- 呼びかけても応えない場合、また自力で水分がとれない場合は、救急車を呼びましょう。
- 必ず誰かがついて見守りましょう。
- 救急車が到着するまでの間に、応急処置をはじめましょう。
- 救急車をスムーズに誘導しましょう。

2 涼しい場所へ避難させる

- 風通しのよい日陰や、できれば冷房の効いた室内などに避難させましょう。

3 服をゆるめ、体を冷やす

- 服を脱がせ、ベルトやネクタイ、下着をゆるめて風通しをよくしましょう。
- 濡れタオルをあてたり、うちわなどであおぎ、体を冷やしましょう。
- 氷のうなどで両側の首すじ・わきの下・太ももの付け根などを冷やすと効果的です。

ポイント!

おでこや顔だけを冷やしても、体の熱は下がりません!
必ず太い血管のある箇所や、体全体を冷やすようにしましょう。

女性への対応は、同性の方にも手伝ってもらいましょう。

4 水分・塩分を補給する

- 水分を自力で摂取できる場合は、冷たい水を持たせ、自分で飲んでもらいます。
- 大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液がよいでしょう。

ポイント!

意識がないのに無理に水を飲ませてはいけません!
吐いたり、吐き気を訴えている場合も、口から水分を飲ませるのは禁物です!(病院での点滴が必要)

33~34ページを見開きでコピーし、会場スタッフに配布しておきましょう!
イベント中などに携帯しておく、いざという時に役に立ちます。