

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119

熱中症かな？と思ったら

熱中症を疑う症状はありますか？

はい

意識はありますか？

はい

・涼しい場所へ移動
・身体を冷やしましょう

自分で水分は飲めますか？

はい

水分や塩分を補給しましょう

- ・めまい
- ・筋肉痛
- ・筋肉のけいれん
- ・身体のだるさ
- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・意識障害
- ・けいれん

すぐに救急車を呼びましょう



いいえ



いいえ



症状は良くなりましたか？

はい

いいえ

医療機関を受診しましょう

しばらく安静にして十分に休息しましょう

2027年

8月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

メモ