



# 熱中症になったときの 対処法を知ろう！

もしも、まわりの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

**チェック 1** 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

**チェック 2** 呼びかけに応えますか？ いいえ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**チェック 3** 水分を自力で飲めますか？ いいえ

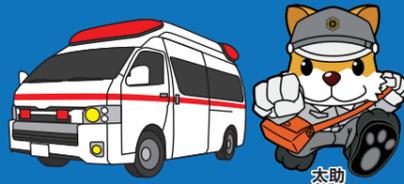
はい

水分・塩分を補給する

**チェック 4** 症状がよくなりましたか？ いいえ

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



## 救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が無い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

## 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

保冷剤や冷えたペットボトルなどで首、わきの下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

## 医療機関へ

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

熱中症を発症した場合、その後1~2週間はそれまで以上に熱中症に注意をしましょう！



【パンフレットに関するお問い合わせ】  
川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進課 200-2411  
(令和7年6月作成)

# 熱中症を 予防しよう！



## 熱中症の予防方法を知ろう！



## 熱中症警戒アラートと熱中症特別警戒アラートを活用しよう！



## 熱中症になったときの対処法を知ろう！



熱中症に注意しよう！とはよく言われるけど…具体的にどんなことに注意をしたら良いのかな？