

応急手当・熱中症編

熱中症が疑われる場合
水分・塩分を補給することと
体温を下げることが重要です

救急車を呼んだ場合でも
体温の冷却は行いましょう



まずは
涼しい場所へ
連れて行く

きついベルトや
ネクタイ、下着を
ゆるめる

首、わきの下、
足のつけ根を
冷やす



本人が楽な姿勢
でOK！

冷やすものは氷のうのほかに
冷たいペットボトルや
かち割り氷も使えます

ぬれタオルを体に当てて
うちわ等で風を送るのも
good！



発熱時におでこ等に貼る
冷却ジェルシートは
体温を下げる効果は
ないので注意です