

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

体調の悪い人

持病のある人

高齢者・幼児

暑さに慣れていない人

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

暑いときには無理をしない

日傘・帽子

涼しい服装

こまめに水分・塩分を補給

日陰を利用

こまめに休憩

- ・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

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

軽

中

重

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

