



## 熱中症の症状は？ 症状が出たとき、どうしたらよい？

### 軽症

めまい・立ちくらみ・  
顔のほてり  
筋肉痛や筋肉のけいれん  
大量の発汗・体温が高い

### 中等症

倦怠感・頭痛  
嘔気・嘔吐  
集中力や判断力の低下

### 重症

水分補給ができない・  
歩けない  
つじつまの合わない言動  
呼びかけても反応がない

- ・涼しいところへ移動  
(講義室が暑ければ廊下、屋外なら日陰で風通しのよい場所)
- ・水分補給 (スポーツドリンクや経口補水液がのぞましい)

- ・涼しいところへ移動
- ・体表面からの冷却
- ・塩分・糖分を含む水分補給
- ・医療機関の受診の準備

- ・涼しいところへ移動
- ・体表面からの冷却
- ・救急車を呼ぶ

このような症状が出る前に、こまめに水分を摂取し、環境 (日陰・通気・室温) や、日よけ (帽子・日傘) に気をつけましょう。