

熱中症から友だちを助けよう

万一の時のために

とも
友だちのようすがおかしい!

- 手足がしびれる、足がつる
- めまい、ふらふらする
- 気持ち悪い、吐きそう
- 頭が痛い、がんがんする
- 力が入らない、すわりこむ
- からだがだるい



熱中症から
友だちを助けよう

熱中症かも!と気づいたら、周囲の大人に連絡しよう

応急手当をしよう

意識はある?ちゃんと答えられる?

自分や友だちのめど?

おとなを呼ぼう

症状はよくなった?

熱中症のふし

FIRE

意識はある?
ちゃんと答えられる?

名前は何?

何をしていたのかわかる?

ここはどこ?



応急手当をしよう

- 涼しいところに連れていく
▶ 風通しのいい木かげかエアコンの部屋
- 服をゆるめる
- 冷やす
▶ ぬれタオルをあてたり、水をかけて、うちわであおぐ
▶ 氷のうをわき・くび・足のつけねにあてる

はい



おとなを呼ぼう

- 「だれが」「どこで」「どんなようす」かを伝えよう
- その場に何人もいたら、一人はおとなを呼びに行き、他の人は応急手当を始めよう

救急車を呼べたら呼ぼう!



はい

症状はよくなった?

そのまま安静にして休もう

十分回復してから帰宅しよう

はい

いいえ