



熱中症にご注意を

熱中症は、体の中の水分や塩分の減少等により、体内の熱を外に出せずに熱がこもって体に様々な変調をきたす症状をいいます。もし熱中症かな？と思ったときは、すぐに応急処置を行い、医療機関へ相談しましょう。

熱中症が疑われるときの応急処置



チェック① 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・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？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。
皮膚に水をかけて、うちわなどで仰ぐことでも体を冷やすことができます。

いいえ



救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。反応が悪いときは無理に水を飲ませてはいけません。

チェック③ 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

汗を多くかいている場合は、スポーツドリンクや経口補水液を補給しましょう。

いいえ

医療機関へ

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

チェック④ 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にし休息をとり回復したら帰宅しましょう

予防対策も
心がけましょう



もうダウンロード
しましたか？



防災アプリ
ゆあさポート

湯浅町公式アプリ
YUASAPORT
ゆあさポート

ゆあさポートで『いつでも』『どこでも』
防災情報を確認できます！

二次元コードを読み取って
今すぐダウンロード！



▲ android



▲ ios

ガラケーを
お使いの方
register@k.
yuasa.mate.
ne.jp

に空メールを送ると
登録されます。

ゆあさポートをダウンロードできない方

防災行政無線の放送を受信できる
戸別受信機の無償貸与

申請受付中

対象世帯

- 75歳以上のみで構成される世帯
- 要支援、要介護の認定を受けている方がいる世帯
- 身体障害者手帳等の交付を受けている方がいる世帯 等

