

# 診療室 便り

## こんな症状があったら熱中症かも？！

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ気分が悪い・汗が止まらない・ボーッとする

頭痛・吐き気・体がだるい・意識がおかしい

意識がない・けいれん・まっすぐ歩けない

意識がありますか？

はい

いいえ

救急車を呼ぶ

涼しい場所へ避難する 服をゆるめ、体を冷やす

自力で水が飲めますか？

医療機関へ

水分を補給する

症状は改善しましたか？

症状が安定するまで休みましょう

汗をかいたら水分を取りましょう



令和元年5月号