

熱中症の対処法

vol.07
2020.05.29

健康ワンポイント

こんな症状に注意!

- からだがだるい 熱っぽい
- 頭が痛い
- 吐き気がする

のどの痛みや鼻水などがなく、風邪の症状と違うようなときは、熱中症を疑い、早めに対処を。

対処法

1 水分と塩分を補給する

2 からだを冷やす

首元などをゆるめる、うちわ等で風を送ったり、濡れタオルで冷やす。

3 涼しいところで休む

エアコンのきいた部屋等、風通しのよい場所で、足を高くして横になる。



**呼びかけても反応しないようなときは
救急車を呼んでください!**

他の健康ワンポイントは
こちらから→



鎌倉市役所市民健康課

