

熱中症予防・救急医療情報カード



表

5つの声かけで熱中症予防



ただいまの温度(20~42℃) 熱中症予防声かけプロジェクト

注意 警戒 **厳重** 警戒 **危険** (湿度75%の場合)

熱中症予防・救急医療情報カード



温度に気をくばろう!
飲み物を持ち歩こう!
休息をとろう!
栄養をとろう!
声をかけ合おう!

熱中症の予防法

- カードの温度をこまめに見る。
- のどが渇かなくてもこまめに水分・塩分を補給する。
- 吸湿性、通気性のよい涼しい服装を心がける。
- 無理をしないで涼しい場所でこまめに休息をとる。
- 外出時は日陰を歩き、日傘をさしたり帽子をかぶる。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。

軽 めまい・立ちくらみ・汗が止まらない等

中 頭痛・吐き気・体がだるい等

重 けいれん・高い体温・まっすぐに歩けない・走れない等

熱中症になってしまったら

- 衣服をゆるめ、身体を冷やす。
- 意識がはっきりしていて吐いたり吐き気がなければ水分・塩分を補給する。
- 自分で飲めない時や動けない時はすぐに**119番**で救急隊を呼ぶ。近くの人に助けを求める。
- 症状が回復しても念のため医療機関を受診する。

裏

のりしろ

記入日	年 月 日	
ふりがな		性別
氏名		男・女
住所		
電話番号		
緊急連絡先		
血液型	型	
生年月日	年 月 日	
持病	無・有()	
かかりつけ医	名称	
	電話番号	
かかりつけ医	名称	
	電話番号	
現在服用薬	無・有()	
アレルギー	無・有()	
備考		

のりかテープで封をする時は
下の方に名前を書いてください。