

## このような症状があれば…



重症度  
Ⅰ度

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

気分が悪い、ぼーとする



重症度  
Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



重症度  
Ⅲ度

意識がない

体がひきつる(けいれん)

呼びかけに対し返事がおかしい

まっすぐ歩けない・走れない

体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

