



## ★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



## ★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



## ★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



## こんなときは 救急車を



- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 唇、つめ、皮膚が青紫に  
(チアノーゼ)
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、ますます上がっていく

救急車到着までは、子どもを動かさないよう<sup>に</sup>し、あおぐなどして体を冷やします。