

中暑的症状

- 头晕
- 站起时眩晕
- 大量出汗
- 肌肉痛
- 肌肉僵硬（腿肚子抽筋）



如果症状进一步发展...



- 头痛
- 身体不适
- 恶心
- 浑身没劲
- 集中力、判断力下降
- 呕吐
- 使不上力

如果症状进一步发展...

- 失去意识
- 痉挛
- 无法行走
- 对刺激的反应不正常
- 高体温

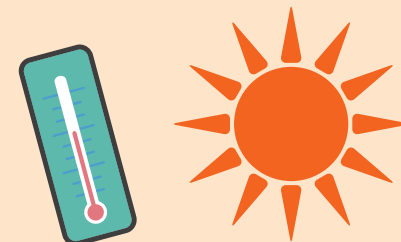


为了预防中暑

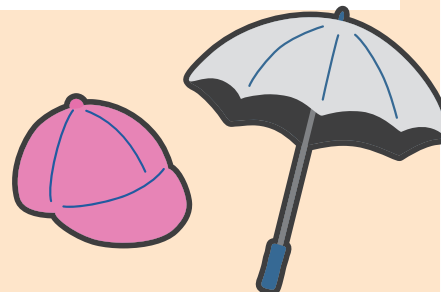
要勤补充水分、盐分



确认气象信息、炎热指数 (WBGT)



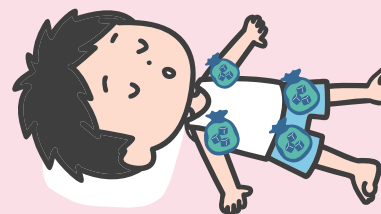
使用遮阳伞或戴帽子



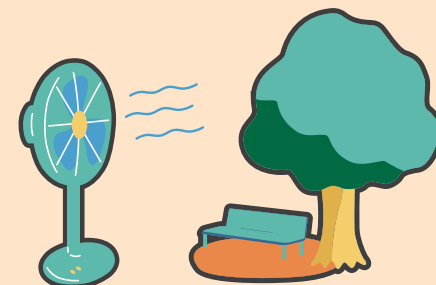
穿透气性好的衣物



用保冷剂、冰块、冷毛巾等给身体降温



利用阴凉处，勤休息



发行日：2025 年 1 月 24 日

发行方：文部科学省外国人学校保健卫生平台事务局（mediPhone 株式会社）

本资料于 2025 年 1 月 24 日，由文部科学省外国人学校保健卫生平台事务局制作，可能与政府给出的官方译法有出入，请加以注意。

文部科学省面向外国人学校的
保健卫生信息网站

协力者：全国养护教諭联络协议会

KAMEI Megumi / 东京国际学校 保健室学校护士

KURAHASHI Tomu / 特定非盈利活动法人在日巴西学校协会副理事长

TAKEHANA Yukari / 东京学艺大学 艺术・体育科学系养护教育讲座 教授



救护车的呼叫方法

如果觉得“可能中暑了？”

- 要移步到凉爽的地方。
- 用保冷剂、冰块、冷毛巾等给颈周・腋下・大腿根降温。

中暑应对流程



中暑的症状

失去意识，对呼唤没有反应

无法摄取水分

症状没有改善

拨打 119

去医院

在凉爽的地方
静养并观察病情

救护车会在获知地址后出动。**请保持冷静**，告知需要救护车的人的症状、年龄、性别等。



告知呼救者所使用的语言

电话中会被问到的事项

Q.1 是火灾？还是需要急救？

A.1 需要急救。

Q.2 您现在在哪里？

A.2 地址：

学校：

Q.3 患者怎么了？

A.3 (谁)(如何)发生了(怎样)的情况。

Q.4 身体不适的人多少岁？

A.4 __岁。

Q.5 请告知呼救者的姓名和联系方式。

A.5 __学校的(名称)。(电话号码)

注意
事项

也有可能被问到急病或受伤的情况、是否有慢性病、平时服用的药物、是否有定期就诊的医院等。