

中暑的症狀

- 頭暈
- 頭暈目眩
- 大量出汗
- 肌肉疼痛
- 肌肉僵硬（小腿抽筋）



症狀持續的話…



- 頭痛
- 不適
- 想吐
- 身體軟弱無力
- 集中力跟判斷力下降
- 嘔吐
- 無力

症狀持續的話…

- 失去意識
- 痙攣
- 無法步行
- 對外來刺激的反應變得異常
- 體溫變高

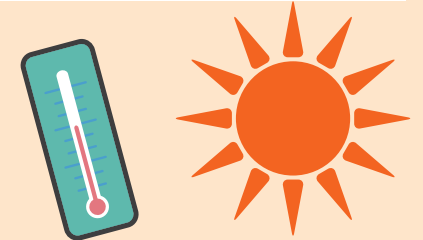


為了防止中暑

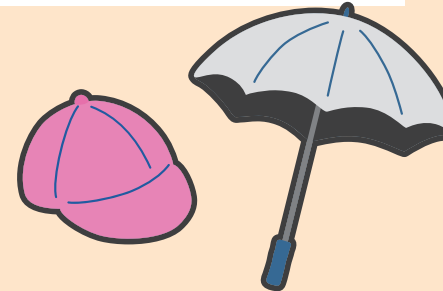
不時地補充水分，鹽分



確認氣象報告和熱度指數 (WBGT)



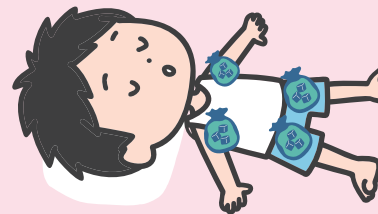
使用遮陽傘和帽子



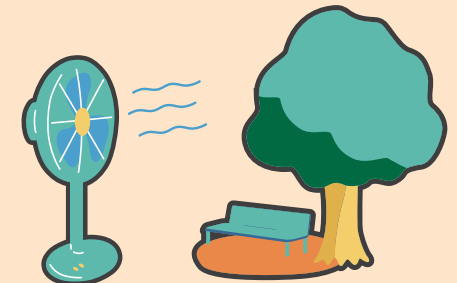
穿著通風透氣的衣服



用保冷劑，冰，冷毛巾等降溫



多利用陰涼處不時地的小歇



發行日：2025 年 1 月 24 日

發行人：文部科學省外國人學校衛生保健平台（mediPhone 株式會社）

本資料於，2025 年 1 月 24 日由文部科學省外國人學校保健衛生平台事務局製作，可能與政府發布的譯文有所不同，敬請留意。



文部科學省面向外國人學校的
保健衛生情報網

協助人員：全國保健教育聯絡協議會

KAMEI Megumi / 東京國際學校保健室學校護理師

KURAHASHI Tomu / 特定非營利活動法人團體在日巴西學校協議會 副理事長

TAKEHANA Yukari / 東京學藝大學 藝術・運動科學保健教育講座 教授



叫救護車的方法

感到要中暑了的時候

- 移動到涼快的地方。
- 用保冷劑，冰，冷毛巾等冰敷脖子的周圍・腋下・大腿的內側。

應對中暑的流程



中暑的症狀

沒有意識，不能回應他人的叫喚

不能攝取水分

症狀沒有改善

呼叫 119

前往醫院

移動到涼快的地方休息，
觀察一下

救護車一旦確認了地址就會出動。**請冷靜**同時告知需要救護車的人的症狀，年齡還有性別



傳達打電話呼叫 119 的人使用的語言

電話裡會問的內容

Q.1 是火災嗎？還是急救？

A.1 是急救。

Q.2 您現在在哪裏？

A.2 地址：

學校：

Q.3 是怎麼了？

A.3 是誰，在哪裏，發生了什麼事？

Q.4 身體不適的人幾歲？

A.4 () 歲

Q.5 請告知呼叫 119 的人的名字和聯絡方式

A.5 () 學校的 (通報者的名字)。電話號碼是 ()

注意
事項

電話中也會確認突發疾病或受傷的狀況，有無慢性病，平時固定服用的藥，還有固定看的醫生等內容