

目 次

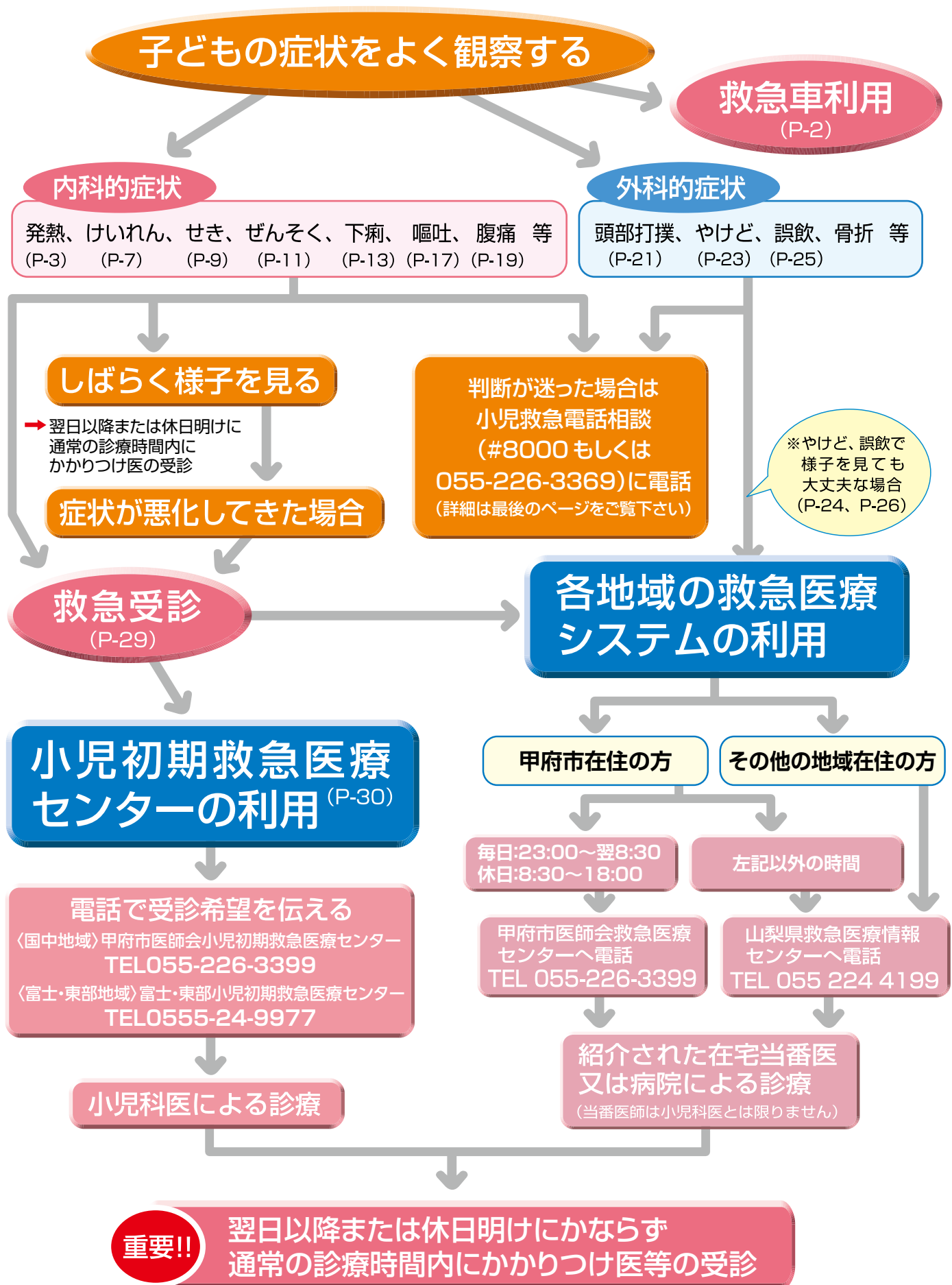
- 1 休日や夜間の救急医療受診の流れ 1
※ 始めにこのページをご覧ください。
- 2 受診時のポイント 2
- 3 救急車の利用のしかた 2

休日・夜間

こんな時どうするの？

- 1 熱が出たとき 3
- 2 けいれん(ひきつけ)を起こしたとき 7
- 3 せきが出るとき 9
- 4 ぜんそくの発作が出たとき 11
- 5 下痢をしたとき 13
- 6 吐いたとき 17
- 7 お腹が痛くなったとき 19
- 8 頭を打ったとき 21
- 9 やけどをしたとき 23
- 10 誤飲・誤食をしたとき 25
- ★ 人工呼吸・心臓マッサージのしかた 27

- 山梨県の小児救急医療体制 29
- 小児初期救急医療センター 30



2 受診時のポイント

(休日や夜間の急病時には、小児初期救急医療センターや地域の救急医療システムを利用できます。P-1 参照)

1 できるだけかかりつけ医療機関の診療時間内に受診しましょう。

2 診察室でたずねられることをあらかじめ整理しておきましょう。P-6 参照

- 気になる症状はどんなことですか？
- その症状はいつからありますか？ (何時頃から、1日何回くらいなど具体的に)
- 今までに大きな病気にかかったことがありますか？
- 薬や食べ物にアレルギーがありますか？
- 家族にも同じような症状がありませんか？



3 こどもの症状や様子がわかる人が一緒に行きましょう。

4 診察を受けるときに持って行くものをチェックしましょう。

- ☐ 母子保健手帳、保険証、受給者証、診察券
- ☐ 子供の状態がわかるもの (例 体温・症状を書いたメモ (P-6 参照)、便・便の写真)
- ☐ お薬手帳 (飲んでいる薬や薬の名前が分かるもの)
- ☐ ミルク・飲み物、ほ乳ビン、着替え、タオル、替えオムツ、ティッシュペーパー、ビニール袋 (汚物入れ)、待ち時間のためのおもちゃや絵本 など

3 救急車の利用のしかた



こんなときは救急車を利用してください

- 意識がない
- けいれんが止まらない
- 息づかいがあらく、呼吸が困難になっている
- 激痛 (頭痛・腹痛・胸痛) がある
- 出血が激しく止まらない

救急車の呼び方

「119番」に電話すると…

消防署から次のようなことを聞かれます。落ち着いてはっきりと、簡潔に答えてください (このガイドブックの最後のページに問答欄があります。あらかじめ記入しておくといでしょう)。

- 火事ですか？ 救急ですか？
- どうしましたか？
- 住所、名前、年齢は？
- 電話番号は？
- 目標となるものはありますか？



- 救急です。
- 子供が頭を打って意識がありません。
- ○○○ △△△ □ 歳です。
- ○○○-○○○○です (携帯電話も可)
- 近くに□□□学校があります。

※応急処置 (人工呼吸、心臓マッサージ等) などを指示されたら、その指示に従ってください (P-27参照)。

※携帯電話の場合は、どこへ行けばいいのかをはっきりと伝えてください。目標となる建物や、高速道路の場合は、上り車線か下り車線かを伝えてください。

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- 発熱以外の症状の有無
- 体 温
(朝・昼・夕・寝る前など静かにしているとき1日3～4回)

※入浴・ほ乳・食事の直後や運動
した後は高めになります。



家庭でできること



ご家庭に常備しておく
とよいでしょう。

- 水分補給をこまめに(室温程度の子ども用イオン飲料、湯ざまし、麦茶など)。
※嘔吐を伴うとき  P-18 参照
- 熱の出始めの寒気がある時は暖かく、体の熱感が出てきたら部屋を涼しく薄着に。
- 汗をよくかくので、着替えをこまめに(着せすぎに注意しましょう)。
- 室温に注意(目安として、冬季20～25℃、夏季26～28℃)。

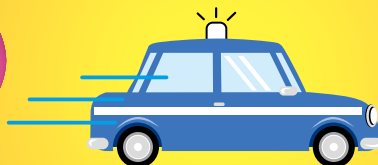
待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

- ☐ 水分や食事がとれている
- ☐ 熱があっても普通に睡眠がとれる
- ☐ あやせば笑う、遊ぼうとする
- ☐それほど機嫌は悪くない、顔色も悪くない
- ☐ 薄着にすると機嫌がよくなる

行く



救急外来を
受診しましょう

- ☐ 生後3か月未満で、38℃以上の熱がある
- ☐ 水分を受けつけない、おしっこが半日くらい出ない
- ☐ ぐったりしている
- ☐ 下痢や嘔吐をくり返している
- ☐ けいれんを起こした
- ☐ 顔色が悪く、あやしても笑わない
- ☐ 眠ってばかりいる（呼びかけてもすぐ眠ってしまう）
- ☐ 激しく泣き、あやしても泣きやまない
- ☐ 夜も眠らず機嫌が悪い
- ☐ 呼吸がおかしい（不規則、胸がペコペコしぼむ、鼻の穴がヒクヒクする）
- ☐ 熱が出る前に、高温・多湿の場所に長くいた（熱中症の可能性あり） P-5 参照



注意すること

熱があっても元気そうだったら、必ずしも解熱剤を使用する必要はありません。

（解熱剤は、数時間症状を抑える対処療法薬で、病気の原因を根本的に治す薬ではありません）

38.5℃以上で、食欲がなく、頭痛などがあってつらそうな時、眠れない時などに、5～6時間以上の間隔をあけて、1日3回までを目安に使います。
使用にあたっては、処方の際の指示に従いましょう。

※小児への解熱剤の成分として、国際的にその使用が推奨されているのは、アセトアミノフェンです。

※解熱剤の座薬の使用期限は、処方されてから1年が目安です。

1

熱が出たとき



Q&A



Q 高熱の時は重い病気ですか？

A 熱の高さと病気の重さは必ずしも関係ありません。熱が高くても食欲があり、水分もとれ、元気なときは一晩様子を見ても大丈夫な場合が多いです。

Q 高熱が続くと頭がおかしくならないですか？

A 幼児の発熱では39℃以上になるのは決してめずらしくありません。髄膜炎や脳炎などの場合を除いて、41.0℃までの発熱だけでは知能などの脳機能がおかされることはまずありません。

Q 熱はすぐに下げた方がいいのですか？

A 人間の体は高熱を発することにより、免疫力を上昇させ、病原体と戦おうとします。このため、無理に解熱させることは、生体の防御機能を乱すことになるので必ずしも好ましいことではない面があります。 **解熱剤の使い方は**  **P-4参照**

Q 食事はどうすればいいのですか？

A 母乳やミルク、食事は欲しがれば与えてください。無理に与える必要はありません。食事は消化の良いおかゆやうどんなどの炭水化物を与えましょう。また、食事がとれない場合は、水分を多めに与えましょう。

Q 解熱剤を1～2回使っても熱が下がらない。どうしたらよいのでしょうか？

A 解熱剤は、数時間症状を抑える対処療法薬で、病気の原因を根本的に治す薬ではありません。多くの場合、熱は2～3日は続くものです。「解熱剤」がきかない時は病気の熱の出る勢いが解熱剤の効果より強い時です。安静にして、かかりつけ医の指示どおり治療を続けましょう。

Q 熱がある時に入浴させても大丈夫ですか？

A 食欲があり全身の状態が良ければ、就寝前の短時間の入浴・シャワーは差しつかえありません（冬場は浴室をあたためておきましょう）。ただし、体力の消耗には注意しましょう。

Q 熱中症かなと思ったら？

A ぐったりしている・意識が悪い・痙攣したなどの場合には体を冷やしながら救急車を呼びましょう。一方で、会話ができ、水分が飲める場合には慌てる必要はありません。冷たい濡れタオルで身体を拭く、風を送って涼しくする、わきの下や首・足の付け根などを氷で冷やすなど、体温を下げながらイオン水等を摂取しましょう。頭痛や嘔吐等があって水分摂取が困難な場合には救急外来を受診してください。

体温と症状の記録

(フリガナ)

氏名 (男・女)

生年月日 年 月 日 (歳 カ月) 体重 kg

体 温		記入例			月 日			月 日			月 日			月 日		
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
	41℃															
	40℃															
	39℃															
	38℃															
	37℃															
	36℃															
症 状	朝	機嫌が悪い、 食欲がない、 咳、ゼーゼー する														
	昼	うとうと寝 ていること が多い、咳、 鼻水がでる														
	夜	夕食は殆ど 食べない、 睡眠中の咳 が増える 20:45 吐く														

〈チェックリスト〉 ● 今までにひきつけたこと 有 無
● 今までにかかった大きな病気 病名 ()
● 薬剤アレルギー 有 無

● メモ欄 (先生に伝えたいこと、聞きたいこと)

※この部分を切り取ってください

※頭をぶつけてけいれんを起こした場合は、
外科的対応が必要です。👉 P-1 参照

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- 目の位置、手足の状態
- けいれんの持続時間（余裕があったら）
- 体 温（けいれんが治まったら）
- 携帯電話等で全身と目を動画撮影（余裕があったら）



※ 高熱が出たときにけいれんを起こすことがあります。
多くは心配のない熱性けいれんで、
生後6か月から5歳頃までに起こります。
熱性けいれんは体全体で左右対称に起こります。



けいれんではありません

急に熱が出て体がふるえているが意識ははっきりしている。



寒けでふるえているだけ。暖かくして様子を見ましょう。

はげしく泣いた後に体がつっぱった。



泣き入りひきつけです。自然に回復するので心配いりません。

家庭でできること

- 平らなところに静かに寝かせ、呼吸がしやすいように衣服をゆるめる。
- 顔を横に向ける（吐いたものを吸い込んで窒息することがないように）。
- まわりに危険なものがないか確認する（ストーブ、熱湯、刃物など）。

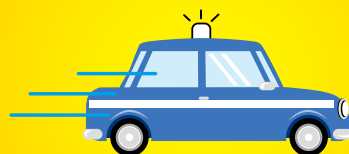
待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

- ☐ 以前にもけいれんを起こしたことがあり、けいれんが1回だけで、5分以内にとまり、目をあけて周囲の呼びかけに反応したり、泣いたりする

行く



救急外来を
受診しましょう

- ☐ はじめてけいれんを起こした
👉 受診が必要(救急車を呼ぶ又は判断に迷った場合は救急センター#8000に問い合わせる)
- ☐ 生後6か月未満である
👉 受診が必要(救急車を呼ぶ又は判断に迷った場合は救急センター#8000に問い合わせる)
- ☐ けいれんが5分以上続いた、顔色が紫色になっている
👉 至急受診が必要(救急車を呼ぶ)
- ☐ けいれんの後で意識が戻らないうちに又けいれんが起こった
👉 至急受診が必要(救急車を呼ぶ)
- ☐ けいれんの後、意識がはっきりしない(呼んでも目を覚まさないようなとき)
👉 至急受診が必要(救急車を呼ぶ)
- ☐ 24時間以内に2回以上けいれんが起こった
- ☐ けいれんが左右対称ではない
- ☐ 体温が38℃以下でけいれんを起こした



注意すること

抱きしめたり、ゆすったり、たたいたり、大声を出したりしないようにしましょう。

口の中にもものや指を入れないでください。

口の中をけがしたり、歯が抜けたり、吐いた物で窒息を起こす危険があります。

けいれん止めは、処方された医師の指示どおりに使用してください。

※ぜんそくの発作が出たとき



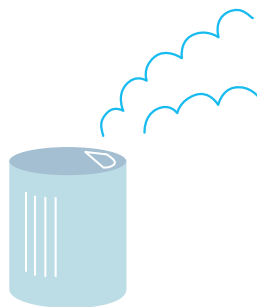
P-11参照

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- 顔色、唇の色
- 全身の状態
- 食欲の有無
- せき込み方、呼吸の状態
- 体 温



家庭でできること

- せきが激しい時は、部屋を加湿する。
- せきが激しくて食事がとれない時でも水分だけは飲ませるようにする（タンを切れやすくするため）。

待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

- ☐ のどが「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」鳴っているが、だんだん苦しくなる様子がなく、横になって眠ていられる
- ☐ 眠りかけや朝起きた時、走った時にせきが出るが全身状態は良い
- ☐ 睡眠、食事、運動が妨げられない

行く



救急外来を
受診しましょう

- ☐ 顔色や唇の色が青い（チアノーゼ＝空気があまり吸えなくなっている）
 **至急受診が必要**
- ☐ せき込みが激しく、呼吸困難の徴候が認められる（下欄参照）
- ☐ 呼吸困難のため、横になれない、苦しくて動けない
- ☐ 1日中せきが止まらない
- ☐ 犬の遠吠えやオットセイの鳴き声のようなせき込みをしている
- ☐ ぐったりしている



呼吸困難の症状

- ①呼吸がはやい ②走った後のように肩で息をする ③息を吸うときに胸がふくらまず、かえって肋骨の間や下、鎖骨の上、のどの下がくぼむ ④息を吸う時に胸がくぼみ、お腹がふくらむ ⑤鼻の穴がヒクヒクする ⑥苦しくて横になれない ⑦せき込んで止まらない

※1歳未満の場合、重症化しやすいため注意

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

呼吸困難の徴候の有無

- ① 呼吸がはやい
- ② 走った後のように肩で息をする
- ③ 息を吸うときに胸がふくらまず、かえって肋骨の間や下、鎖骨の上、のどのがくぼむ
- ④ 息を吸う時に胸がくぼみ、お腹がふくらむ
- ⑤ 鼻の穴がヒクヒクする
- ⑥ 苦しくて横になれない
- ⑦ せき込んで止まらない



家庭でできること

- からだを起こしてコップ1～2杯の水を飲ませ、できるだけ大きく息を吸ったり吐いたりをくり返させる。
- 発作時に使う薬（飲み薬や吸入薬）があらかじめ出されていれば、それを医師に指示されたとおりに使う。

待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

- ☐ 深呼吸や飲み薬の内服（効果が出るまでに1時間程度かかる）
あるいは吸入で症状がよかった
- ☐ ゼーゼーしていても横になって眠ることができる

行く



救急外来を
受診しましょう

- ☐ 顔色や唇の色が青い（チアノーゼ＝空気があまり吸えなくなっている）
 **至急受診が必要（救急車を呼ぶ）**
- ☐ あえいでいて呼吸が苦しそうで顔色が悪いのに、
ゼーゼーやヒューヒューがほとんど、あるいは全く聞こえない
（気管支の中がせまくなりすぎている状態で、きわめて重症の発作であることを示している）
 **至急受診が必要（救急車を呼ぶ）**
- ☐ 飲水、深呼吸、服薬、吸入でもよくなるしない
- ☐ 呼吸困難の徴候がある
- ☐ 会話ができない



注意すること

ぜんそくの薬の量や回数は、かかりつけ医の指示どおりに使用しましょう。

薬を使いすぎると気持ちが悪くなったり、吐いたり、ドキドキしたりすることが多いので、かかりつけ医に指示されたとおりに使用してください。

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- いつもの便との違い

におい

性状 (泥状、水様、粘液、血液、いちごゼリー状)

色 (茶、緑、白、赤、黒)

1日の回数

- 嘔吐、腹痛、食欲、発熱、発疹の有無
- おしっこの量



家庭でできること

- 水分や食事のとり方は、かかりつけ医によく相談する。P-15・16参照
- おしりがかぶれないように、おむつの交換の時などによく洗ってあげる。

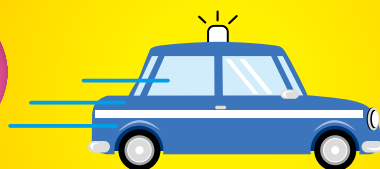
待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

- ☐ 下痢の回数は1日5回以内で、おしっこが普段と変わりなく出ている
- ☐ 食欲がいつもと変わらず、水分がとれている
- ☐ 機嫌がよく元気がある

行く



救急外来を
受診しましょう

- ☐ 繰り返しの嘔吐がある
- ☐ 強い腹痛がある
- ☐ 大量の下痢が1日6回以上ある
- ☐ いちごゼリー状の便  至急受診が必要
- ☐ 血液が混じっている便、のりのような黒っぽい便がでる
- ☐ 機嫌が悪く水分をほとんど飲まない
- ☐ おしっこが半日くらい出ない
- ☐ 唇や舌が乾いている



注意すること

排泄物の始末をした後は、よく手を洗いましょう。

家族内の感染を予防するために必要です。

下痢止めは、医師の指示に従って使いましょう。

ウイルスや細菌を排出しようとして起きる下痢の動きを止めてしまうと、ウイルスや細菌が腸の中で増え、症状がさらに悪くなることが多いのです。

下痢を無理に止めないことも大事な治療です。

下痢により失われた水分を補いましょう。  P-16 参照

5 下痢をしたとき



Q&A



Q

ミルクはどのように与えればよいのですか？

A

食欲があれば普段どおりに与えてかまいません。



Q

脱水症状（水分不足）は、どんな特徴でわかるのですか？

A

唇や舌が乾いている、顔色が悪い、皮膚の張りが無い、眼球が落ちくぼんで目がトロンとしている、尿が半日以上出ない、尿の量が少なく色が濃い、泣いても涙が出ない、などです。



下痢のときの水分や食事のとり方

下痢がひどい時

胃腸を休めるために固形物は与えないようにしましょう。

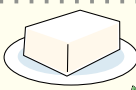
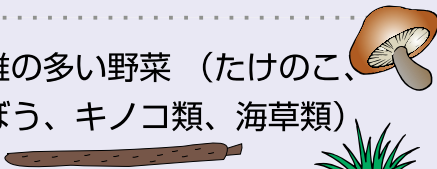
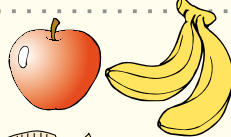
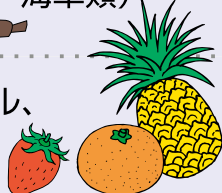
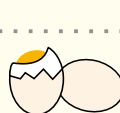
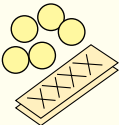
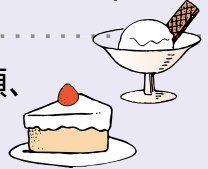
人肌程度にあたためた子ども用のイオン飲料(スポーツ飲料以外)、経口補水液を間隔をあけて飲めるだけ与えてください。

(目安は、下痢1回につき、体重10kg当たり100ccです)。

下痢の回復期

できるだけ加熱調理した炭水化物(おかゆやうどんなど)から与えるようにしましょう。

下痢のときの食品(1歳以後)

区 分	おすすめできる食品	避けた方がよい食品
穀 類	おかゆ、うどん、トースト 	ラーメン、すし  
い も 類	じゃがいも、さといも 	さつまいも、こんにゃく 
豆 類	豆腐、みそ 	大豆、あずき、油揚げ 
野 菜 類	やわらかく煮た野菜(大根、かぶ、ほうれん草、キャベツ) 	繊維の多い野菜(たけのこ、ごぼう、キノコ類、海草類) 
果 実	りんご、バナナ 	なし、パイナップル、いちご、柑橘類 
魚 介 類	脂肪の少ない魚(白身魚)(たら、たい、かれい、しらす) 	脂肪の多い魚(さば、さんま、かまぼこ、干物、貝類) 
卵	半熟卵 	生卵、固ゆで卵 
肉 類	脂肪の少ないもの(ささみ) 	脂肪の多い物(ソーセージ、ハム、ロース、バラ肉、ベーコン) 
菓 子 類	卵ボーロ、ウエハース、離乳食用せんべい 	ケーキ類、ナッツ類、アイスクリーム 

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- 回数
- 色（透明、黄、緑、黒、赤）
- 腹痛、頭痛の有無
- 食欲、熱、下痢の有無
- おしっこの量



家庭でできること

- 吐いたものがのどにつまらないように、横に向けて寝かせる。

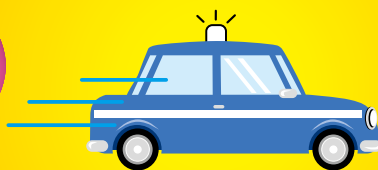
待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

- ☐ 吐き気が治まった後、水分がとれる
- ☐ 全身の状態が悪くない

行く



救急外来を
受診しましょう

- ☐ けいれん(ひきつけ)をとまったり、意識がぼんやりしている
👉 至急受診が必要(救急車を呼ぶ)
- ☐ 10～30分おきに腹痛をくり返す(激しく泣く)血便がある
👉 至急受診が必要
- ☐ ひどい腹痛、強い頭痛をとまったり、強く頭を打った後
👉 至急受診が必要
- ☐ 嘔吐と下痢を同時に何回もくり返す
- ☐ 吐いたものに血液や胆汁(緑色)が混じる
- ☐ 何回も吐いた後、コーヒークのような色や黄色の胃液になった
- ☐ おしっこが半日くらい出ない
- ☐ 唇や舌が乾いている
- ☐ 強く頭を打った後は 🏥 P-21 参照
- ☐ 顔色が悪いのが回復しない



注意すること

食べ物・飲み物に注意しましょう。 ※日頃からかかりつけ医に指導を受けて起きましょう。

吐き気が強いとき → 飲食するとかえって吐くので、1～2時間は控える。

嘔吐の間隔が長くなったら → 人肌程度にあたためた子ども用イオン飲料(スポーツ飲料以外)、経口補水液を少しずつ間隔をあけて飲ませる。
胃腸を休めるために固形物は与えない。

吐き気が治まったら → 消化のよいおかゆやうどんなどの炭水化物を少量ずつ与える(油の多いものや乳製品、ラーメンなどは避ける)。

※打撲によりお腹が痛くなった場合は、
外科的対応が必要です。👉 P-1 参照

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- 熱、吐き気、排便の有無
- 痛がり方、痛む場所（上腹部、下腹部、へそのまわり、左右、背中）
- お腹のはり具合

※ 赤ちゃんが訳もなくくり返し泣くときは、
お腹が痛い可能性があります



家庭でできること

- トイレに行って排便させてみる。
- 腹痛が軽いときは、無理に食べさせないで水分を少しずつ飲ませ、様子を見る。
- 「の」の字を描くようにお腹をやさしくマッサージしてあげると少し楽になる。

待つ



様子を見ても大丈夫
通常の診療時間内に
受診しましょう

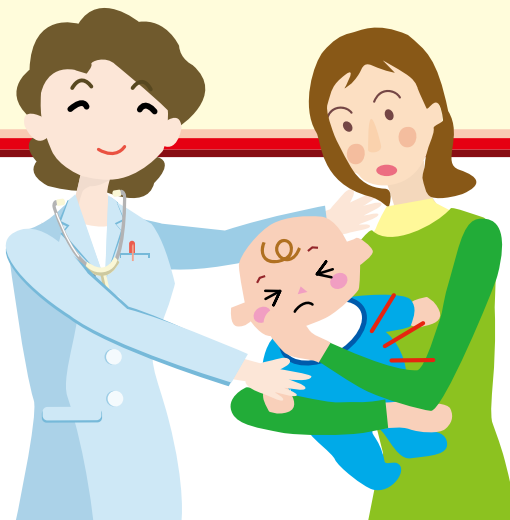
- ☐ すぐに軽くなって我慢できる痛みになった
- ☐ 排便すると治まって全身の状態がよい

行く



救急外来を
受診しましょう

- ☐ ぐったりして泣いてばかりいる
- ☐ お腹をかがめて痛がる
- ☐ お腹をさわると痛がる
- ☐ 飛び跳ねる（ジャンプ、ケンケン等）とお腹を痛がり、くり返せない
- ☐ 陰のうがはれている、股のつけねがはれている
(外科の対応が必要) ㊦ ※問い合わせは表紙見開きページ左下を参照
- ☐ 下痢、嘔吐をともなっている ㊦ P-13・P-17 参照
- ☐ 赤ちゃんが足を縮めて激しく泣いたり、間隔をおいて発作的に泣く
- ☐ 便に血が混じる



観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- 吐き気、嘔吐の有無
- 腫の大きさ
- 目や手足の動き
- 頭を打った後の反応
(すぐ泣いたか、ぼんやりしていなかったか)



家庭でできること

- コブができたら → 20分ほどタオルの上から氷のうなどで冷やして様子を見る。
- 頭の皮膚に出血が見られたら → 清潔なタオルやガーゼなどで出血している部分を上からしっかり圧迫して受診。

行

く



救急外来を 受診しましょう

※外科的症状のため、小児初期救急医療センターでは
対応できません。👉 P-1 参照

- ☐ 意識がない、ぼんやりして放っておくと眠ってしまう
👉 至急受診が必要（救急車を呼ぶ）
- ☐ 物が二重に見えたり、物が見えなくなったりする
👉 至急受診が必要（救急車を呼ぶ）
- ☐ 手足が動きにくくなったり、しびれたりする
👉 至急受診が必要（救急車を呼ぶ）
- ☐ けいれんが起きる 👉 至急受診が必要（救急車を呼ぶ）
- ☐ ことばが不明瞭になる 👉 至急受診が必要（救急車を呼ぶ）
- ☐ 左右の瞳の大きさが違う 👉 至急受診が必要（救急車を呼ぶ）
- ☐ 頭の痛みが強くなる
- ☐ 吐き気がくり返して見られる、気持ちの悪さが続く
- ☐ 体温がどんどん高くなる
- ☐ 頭を打った前後のことをよく覚えていない
- ☐ 打ったところにへこみがある
- ☐ なんとなく普段と比べて様子が違う



注意すること

頭を打った後、2日程度は普段と変わったところがないか、
注意して観察しましょう。

頭部打撲

※この部分を切り取ってください

観察する



落ち着いて、
しっかり
見ましょう

- やけどの範囲
- やけどの深さ

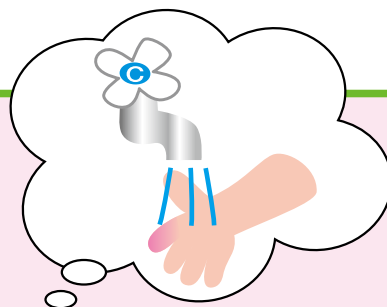
やけどの深さの分類

第1度	皮膚の表面が赤くなっていて、水ぶくれ（水泡）にはならない程度
第2度	水ぶくれができていような状態
第3度	皮下組織まで達するやけどで、皮膚が黒く焦げたり、白くなっているような状態

※乳幼児の場合、スイッチを入れたままのカーペットや使い捨てカイロなどでも低温やけどになることがあります。

家庭でできること

● しっかり冷やす



第1～2度の場合は、出しっぱなしの水道水で30分冷やす。

- 手足の場合……………出しっぱなしの水道水で冷やす。患部に直接、勢いよく水をあてると、水ぶくれを破ってしまったり、冷たすぎて長時間冷やせないなので、洗面器に受けるなどして、水の勢いを弱めて冷やす。
- 顔や頭の場合……………シャワーの水や濡れたタオルで冷やす。鼻や口の周辺で呼吸しづらい場所のときは、こまめに冷えたタオルを取替えながら冷やす。
- 全身・広範囲の場合…衣服を脱がせずに冷やす（衣服を脱がせる時に皮膚がはがれてしまうことがある）。濡れたバスタオルで包み、その上から毛布をかけてくるみ、急いで病院へ行く。