

# 熱中症対策 してね!



はや

早めにこまめに

すいぶんほきゆう

水分補給



ぼうし

帽子

ひがさ

日傘

つか  
を使おう



へや

部屋の中は

すず

涼しく



体を暑さに

慣れさせることも大事!

見本

熱中症の主な初期症状

めまい・吐き気・頭痛・しびれ

救急車の適時・適切な利用のお願い

病院? 救急車? 迷ったら...

#7119



電話で相談

東京消防庁救急相談センター



ネットでガイド

東京版救急受診ガイド

東京消防庁

公益財団法人

東京連合防火協会

東京消防

検索

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>

東京消防庁公式アプリ配信中!!



詳しくはこちら

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷時の紙へリサイクルできます。

11911-060501