

Let's do it!

熱中症対策

 **早めにごまめに
水分補給!**

 **部屋の中は
涼しく!**

 **帽子や日傘を
使おう!**

シカゴ・カブス
今永昇太 選手

Major League Baseball
trademarks and copyrights
are used with permission of
Major League Baseball.
Visit MLB.com.

熱中症の主な初期症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉の硬直



熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめる
- 体を冷やす
- 自力で水分・塩分補給

救急車の適時・適切な利用にご協力ください

インターネットで判断
救急受診ガイド
で判断!



電話で相談

#7119

緊急時はためらわず119へ

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



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

11911-070503

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

詳細はこちら