

# 熱中症を かつとばせ!



はや **早めにこまめに** すいぶん ほきゅう **水分補給**



へや **部屋の中は涼しく** すず



ぼうし **帽子や日傘** ひがさ **を使おう** つか



読売ジャイアンツ  
岡本 和真選手

熱中症の  
主な初期症状  
めまい  
頭痛  
吐き気  
しびれ

24 時間受付  
年中無休

病院? 救急車? 迷ったら……

**電話で相談**

東京消防庁救急相談センター

**#7119**

**ネットでガイド**

東京版救急受診ガイド

**救急受診ガイド**

検索

質問に  
答えるだけの  
簡単スピーディ

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!!



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。

詳しくはこちら

11911-050501