

熱中症対策を!

熱中症予防のポイント



1 早め・こまめに
水分補給



2 高温・多湿
直射日光を避ける



3 エアコンや
カーテンで涼しく



熱中症かなと思ったら...

※熱中症の初期症状…めまい、立ち眩み、しびれ、こむら返りなど

1 涼しい場所へ移動し
衣服を緩める



2 体を冷やす



3 自力で
水分補給をする



周りの人が、無理に水分補給をさせると、
誤って水分が気道に流れ込む可能性が
あります。自力で水分補給が
できない場合は、医療機関
を受診しましょう。

緊急

こんな症状があったら
迷わず119番

- ❗ 意識がない。
- ❗ うまく動けない、
麻痺（まひ）がある。
- ❗ 言動がおかしく、
暴れたりする。

豊島防火防災協会
豊島防火女性の会
豊島消防署

問合せ先
豊島消防署 地域防災担当
03-3985-0119(内線322)