

All Together  
All Tokyo.

# 熱中症対策



©FC TOKYO



FC東京  
佐藤龍之介選手



FC東京  
長友佑都選手



FC東京  
佐藤恵允選手

🍷 早めにこまめに  
水分補給!

🌡️ エアコンを使って  
部屋を涼しく!

☂️ 帽子や日傘を  
使おう!

### 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。

11911-080502

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

詳細はこちら