

夏本番前に  
身体を暑さに慣らす

しよねつじゅんか  
**暑熱順化**

## 屋外イベントでの熱中症対策

こまめな水分補給



快適な服装



日傘の活用



# 病院へ行くか、救急車を呼ぶか、迷ったら・・・

ネットで  
判断！



## 東京版 救急受診ガイド

症状に応じた質問に答えることで、  
緊急性を判断することができます！

電話で  
相談！

**#7119**

## 東京消防庁救急相談センター

医師、看護師等の医療相談チームにより  
いつでも救急相談が受けられます！

## 熱中症でこんな症状の時にはすぐに**119**番通報

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