



杉並区



Otsuka

大塚製薬

熱中症対策は、 こまめな水分補給が 大切です。

汗をかいたときに飲むものは
水だけでいいのでしょうか？
熱中症対策のコツは、
水分・塩分などを補給することです。

おすすめの
水分補給

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量に換算すると

0.1~0.2g (100ml中)

+

糖質

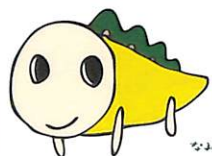
ラベルを
チェック!



塩分と糖分の
はたらきで
すばやく吸収し
長くカラダを
うるおします

※公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より。

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう!



めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない・頭痛・
吐き気・体がだるい

(出典：環境省の熱中症予防カード)



杉並区と大塚製薬は連携協定を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。