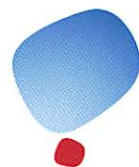




杉並区



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+電解質補給です。

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

+

糖質

1時間以上の運動をする場合

4~8%

成分表示を
チェック!



食塩は
入って
いるかな?

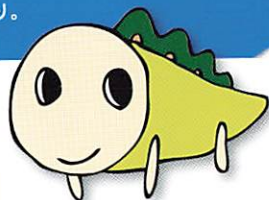
砂糖(ぶどう糖+果糖)
で水分の吸収
スピードアップ!

※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)



なみずけ © SUZUKI CITY

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。