

熱中症に気をつけよう!

緊急搬送される熱中症患者の多くは、自宅内で発症しています。
暑い日は、冷房や扇風機を活用しましょう!



©SHIBUYA : HACHIアニメ製作委員会

写真は代々木公園(提供:渋谷区)

こまめに水分と塩分を補給

動いていなくても、
屋内でも



暑さを避けよう

気温が高い日はできるだけ
外出を控える



温度を管理しよう

冷房や扇風機を
活用する



服装を工夫しよう

帽子や涼しい服装で
熱と汗を発散する



塩分

0.1~0.2% +

糖質

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml



※粉末は規定濃度まで溶解

持病のある人は
水分等の摂り方について
かかりつけ医に
相談しましょう。

(改定版) 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。



渋谷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。

