

知らないうちに カラダは欲してる 水分とってますか？



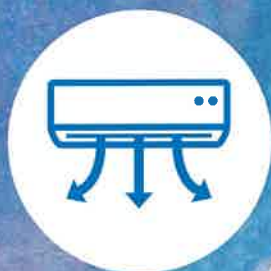
SHIBUYA
FONT

シブヤフォントを使用しています

気をつけよう熱中症！



こまめに水分と
塩分補給



温度を
管理しよう



服装を
工夫しよう



©SHIBUYA HACHI アニメ製作委員会

塩分

0.1~0.2%+

糖質

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml



※粉末は規定量まで溶解時



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。

(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)



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。

熱中症に関する詳しい情報は、環境省 熱中症予防情報サイト 検索 <https://www.wbgt.env.go.jp>

渋谷区保健所