

# みんなであつ熱中症対策を!

～正しく予防しましょう～

## 水分をこまめにとろう

屋外でも

屋内でも

汗をかいて  
いなくても

のどが渴いて  
いなくても

スポーツなどでたくさん汗をかいたら  
水分・塩分などを補給することです

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量に換算すると

0.1~0.2g (100mlあたり)

+

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。

## 暑さを避けよう



屋外では日傘や  
帽子を使おう



エアコンなどで  
室温を調節しよう



暑さ指数を参考にしよう



涼み処で涼もう

暑さ  
指数

33 以上

熱中症警戒アラート

35 以上

熱中症特別警戒アラート



発表の情報はここから ▶

涼み処の情報はここから ▶



暑熱順化で  
熱中症になりにくいカラダづくり

暑くなり始めの時期から無理のない範囲で、  
汗をかくような適度な運動を毎日30分程度



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
- ・汗が止まらない
- ・頭痛・吐き気・体がだるい

(出典: 環境省の熱中症予防カード)



予防・対策のより詳しい情報 ▶



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。



杉並区  
SUGINAMI CITY



Otsuka

大塚製薬