



静岡県と



Otsuka

大塚製薬は包括連携協定を締結し、

熱中症対策を推進しています。



熱中症対策4つのポイント 4 Pointers for NECHUSHO (HEAT ILLNESS)



こまめな
水分補給

Be sure to rehydrate frequently



酷暑時には
体を冷却

Body cooling in hot environment



暑さを避ける

Avoiding the heat



暑さに備えた
体づくり

Preparing your body for hot weather



ふじっぴー © 静岡県

おすすめの
水分補給

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量
100mlあたり
0.1~0.2g

成分表示を
チェック

からだに必要な塩分などの 電解質を補給しよう

※参考：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」

