



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。



SUMMER IN SHIZUOKA IS HOT AND HUMID

静岡の夏
熱中症
 に気をつけよう

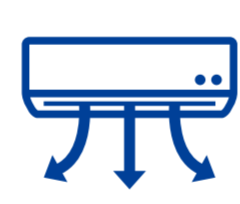
BEWARE OF NECHUSHO
 (HEAT ILLNESS)

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



こまめな
すいぶん ほぎゅう
水分補給

Be sure to rehydrate frequently



あつ さ
暑さを避ける

Avoiding the heat



あつ そな
**暑さに備えた
 体づくり**

Preparing your body for hot weather



こくしょじ
**酷暑時には
 体を冷却**

Body cooling in hot environment



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」

