



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



**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」

