



MINATO CITY



港区



Otsuka 大塚製薬

Licensed by TOKYO TOWER

熱中症にご注意を!

Beware of Heat illness!

この夏を元気に過ごすための熱中症予防ポイント

水分と塩分を
一緒に摂ろう

行動前からこまめに水分補給

暑さに負けない
体を作ろう

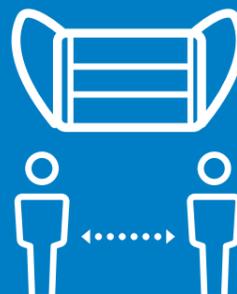
バランスの良い食事と
十分な睡眠が基本

軽装で熱と汗を
発散しよう

帽子やクール素材の衣服で快適に

距離をとって
マスクを外そう

屋外で人と2m以上(十分な距離)
離れているとき



おすすめの
水分補給

塩分

0.1~0.2%

+

糖質

4~8%

=



食塩相当量として 0.1~0.2g/100ml

持病のある人は水分等の取り方について主治医と相談しましょう。

(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。)

港区と大塚製薬は、連携協定を締結し、
皆さまの健康維持・増進に取り組んでいます。



熱中症に関する情報はこちら
港区公式HP「熱中症に注意しましょう」



問合せ先：港区みなと保健所健康推進課健康づくり係 ☎03-6400-0083 港区教育委員会事務局学校教育課保健給食係 ☎03-3578-2735