

熱中症に気をつけよう!

糖尿病、心疾患、高血圧、腎不全などの基礎疾患がある方は特に注意しましょう。

写真は都立光が丘公園ふれあいの径(提供:練馬区)

こまめに水分補給をしよう

水分と塩分を一緒に摂ろう



暑さを避けよう

気温が高い日はできるだけ外出を控えよう



温度を管理しよう

冷房や扇風機を活用しよう



服装を工夫しよう

帽子や涼しい服装で熱と汗を発散しよう



©2011 練馬区ねり丸

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml

+

糖質



※粉末は規定濃度で溶解

(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)

練馬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。



熱中症に関する詳しい情報は、「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。<https://www.wbgt.env.go.jp>

お問い合わせ/練馬区健康部保健相談所(豊玉・北・光が丘・石神井・大泉・関)

