

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



©2011 練馬区ねり丸



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



塩分

0.1~0.2%

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml

+

糖質



※粉末は規定液量溶解時

(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。

 **練馬区**
Nerima city office

×  **Otsuka 大塚製薬**

熱中症予防について、詳しくは練馬区公式ホームページをご覧ください。

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)

