熱中症に気をつけよう!

熱中症警戒アラートが発表された日には、積極的に熱中症対策をしましょう。

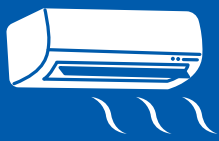
写真提供:町田市
撮影場所:Nature Factory東京町田

熱中症対策のポイント

こまめに水分と塩分を補給
動いていなくても、屋内でも

暑さを避けよう
気温が高い日はできるだけ外出を控える

温度を管理しよう
冷房や扇風機を活用する



服装を工夫しよう
帽子や涼しい服装で熱と汗を発散する

塩分 0.1~0.2% + **糖質**
食塩相当量として0.1~0.2g/100ml

※粉末は規定液量溶解時

ポカリスエットの詳しい情報はこちら

(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)

町田市と大塚製薬は健康づくりに向けた連携協定を締結し、熱中症対策に取り組んでいます。

町田市 MACHIDA City × Otsuka 大塚製薬

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/町田市健康推進課　☎042-724-4236