

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。



画像提供:町田市

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



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。)

※販売は確定済認定所時

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