

# 熱中症に気をつけよう!

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



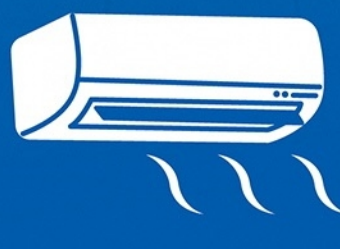
**暑さを  
避けよう**

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)