



静岡県と  Otsuka 大塚製薬は包括協定を締結し、

熱中症対策を推進しています。



熱中症対策4つのポイント
4 Pointers for NECHUSHO (heat illness)



**こまめな
水分補給**

Be sure to rehydrate frequently



暑さを避ける

The heat is avoided



**暑さに備えた
体づくり**

Body making I had is made the heat



**酷暑時には
体を冷却**

Body cooling in hot environment



ふじっぴー ©静岡県

**おすすめの
水分補給**

※
塩分
0.1~0.2%

食塩相当量
100mlあたり
0.1~0.2g

成分表示をチェック

**からだに必要な塩分などの
電解質を補給しよう**

※参考 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」

