

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

暑さを
避けよう

外出時は日傘や帽子を
活用しよう

室内の温度を
管理しよう

エアコンや扇風機を
活用しよう

屋外では
適宜マスクを外そう

十分な距離(2m以上)をとろう



©2011 練馬区ねり丸



塩分

0.1~0.2% +

糖質

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml

4~8%

運動時のエネルギー補給を考慮して



(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)