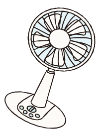
7−①

熱中症を予防しよう!

日常生活での注意事項

①暑さを避ける。
②服装を工夫する。
③こまめに水分を補給する。
④体調管理に注意する。
⑤体調が良くない時は無理をしないで体を休める。



平塚保健福祉事務所
地域食生活対策推進協議会
作成

清涼飲料水
(スポーツドリンク、ジュースなど)

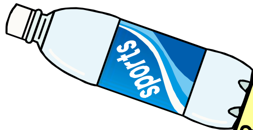
飲みすぎには

要注意!

カロリーの摂り過ぎにより体調管理(糖尿病、体重コントロール)に**影響が出る場合があります!**
栄養表示を確認しましょう!!

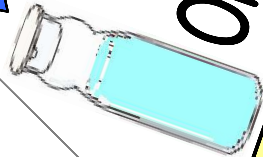
通常の水分補給は**お茶**や**お水**

激しい発汗には**塩分補給**も必要です!



スポーツドリンク

or



1Lの水に1~2gの塩

参考：熱中症環境保健マニュアル【環境省】