

熱中症に気をつけよう!

糖尿病、心疾患、高血圧、腎不全などの基礎疾患がある方は特に注意しましょう。

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**

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



©2011 練馬区ねり丸



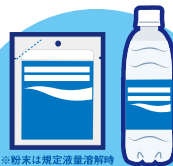
塩分

0.1~0.2%

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml

+

糖質



※粉末は規定流量溶解時

(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。



熱中症予防について、詳しくは練馬区公式ホームページをご覧ください。

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)

