

熱中症対策！

こまめな 水分・塩分 補給

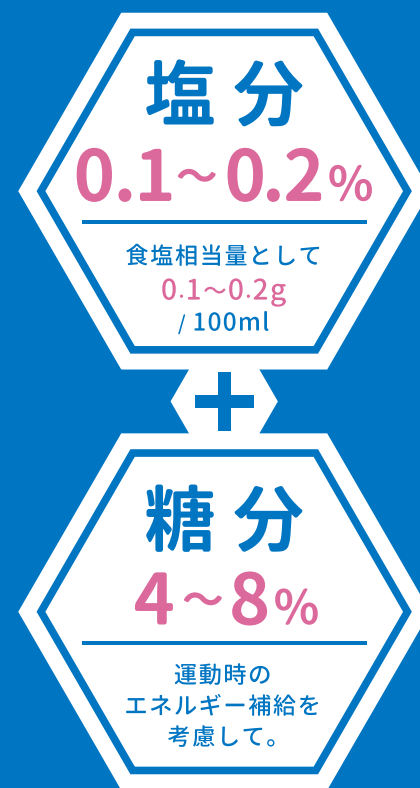
おすすめの水分補給

栄養成分表示をチェック

食塩相当量を確認しよう

砂糖(ブドウ糖・果糖)で
水分の吸収をスピードアップ

公益社団法人 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



室内では エアコンなどで温度を調節

熱中症は室内や夜間でも
発生しています



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

外出時は 暑さを避ける工夫を

- ・無理せずこまめな休憩
- ・日傘の利用や帽子の着用
- ・通気性のよい衣服
- ・日陰、「涼みどころ」の利用



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

みんなで見守り・声掛けしよう

～熱中症は命に関わります。危険な暑さからみんなを守ろう～

