

熱中症に 気をつけよう

行動の工夫

**無理をせず
暑さを避けよう**

暑い時は行動を控えて休憩を



住まいの工夫

**風通しを
よくしよう**

冷房や扇風機を活用して温度管理



衣類の工夫

**軽装で熱と汗を
発散しよう**

帽子やクール素材の衣類で快適に



給水の工夫

**こまめに
水分を摂ろう**

大量に汗をかいたら塩分も



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

+

糖分

4~8%

1時間以上の運動を
する場合

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



三重県と  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。