

こまめな 水分・電解質補給で 熱中症対策!



塩分

0.1~0.2%

食塩相当量に換算すると

0.1~0.2g/100mℓ

+

糖質

ラベルを
チェック

電解質と糖質の
はたらきで
すばやく吸収し
長くカラダを
うるおします

※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。

熱中症かな?と思ったら…

熱中症を疑う症状がでたら身体の冷却・水分+電解質補給。
症状によっては救急車を…症状を軽く見てはダメ!

汗をかいたときに飲むものは
水だけでいいのでしょうか?

汗には水だけでなく、
塩分(ナトリウム)などの電解質(イオン)も
含まれています。
水分補給にはイオン飲料がおすすめ。



千葉市脱炭素キャラクター エコ葉

千葉市と大塚製薬は、連携協定を締結し、
熱中症対策に取り組んでいます。