



熱中症

に気をつけよう!

こまめな
水分補給



喉が渴いていなくても
摂取しましょう
1.2ℓ/日

直射日光を
避けよう



直射日光は体温が急激に
上昇しやすいため、
帽子・日傘などで
直射日光は避けましょう
日陰を選んで歩きましょう

適切な
塩分補給



塩分は1日6g以下です
スポーツドリンクには500mlあたり
塩分が0.5g入っています。
糖分の摂りすぎにも注意しましょう

きちんと
食べよう



ビタミンB1
ビタミンC
クエン酸
水分を多く含む食品
を取り入れましょう

しっかり
眠ろう



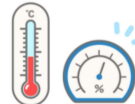
睡眠不足は体温調節機能が低下し、
熱をうまく放出できなくなります

適切な
冷房利用



室温が高いときだけではなく、
湿度が高いときも
熱中症は注意が必要です

温度・湿度
に注意



室温：28℃以下
湿度：50～60%

こまめな
休憩



休憩をとることで
体温が上昇するのを防ぎ
疲労回復します