



神奈川県



Otsuka

大塚製薬

神奈川県は大塚製薬と包括協定を締結し熱中症対策を推進しています



だれでも!どこでも!
どんな時も!

熱中症の危険性 があります

未病改善ヒーロー ミビョーマンからみんなへ! 熱中症対策 5つのPOINT

POINT 01

水分と電解質を
こまめに補給



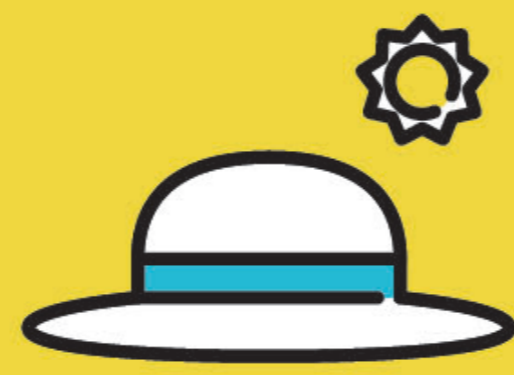
POINT 02

十分な睡眠と
バランスの良い
食事をとる



POINT 03

外出時は
日差しをさける



POINT 04

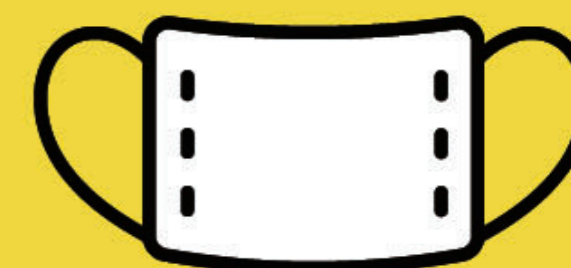
屋内を涼しくする



※換気も忘れずに

POINT 05

屋外では
適宜マスクをはずす



※周囲の人との距離は十分にとる(2m以上)

汗をかいたときにのみものは **水** だけでいいのでしょうか?

水分と一緒に失われた電解質を適切な濃度で含んだ飲料を摂取することにより
すみやかに効率よく、カラダに吸収できます

大量の発汗がある場合は水だけでなく、スポーツ飲料等の塩分濃度 0.1~0.2%程度の水分摂取が薦められます。
(環境省「熱中症環境保健マニュアル 2018」より)

