

# 熱中症対策は こまめな水分補給が大切!

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 1

水分と電解質をこまめに補給



## POINT 2

十分な睡眠と  
バランスの良い食事をとる



## POINT 3

外出時は日差しをさける



## POINT 4

屋内を涼しくする



※換気も忘れずに

## POINT 5

暑さ指数(WBGT)を確認



水分  
+  
電解質補給  
が大切

みんなで熱中症対策!

神奈川県の情報は

こちらから!▶



神奈川県  
未病改善ヒーロー  
ミビョーマン

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

塩分0.1~0.2% 食塩相当量0.1~0.2g (100ml中) + 糖質  
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

ポカリスエット  
アイスラリーの  
情報はこちらから



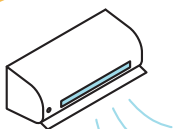


# 暑さ指数で 熱中症対策!

## 初夏は特に危険



同じ暑さ指数の値の日でも、暑さに体が慣れていない梅雨明けなどの時期は特に注意が必要です。



## エアコンを使おう

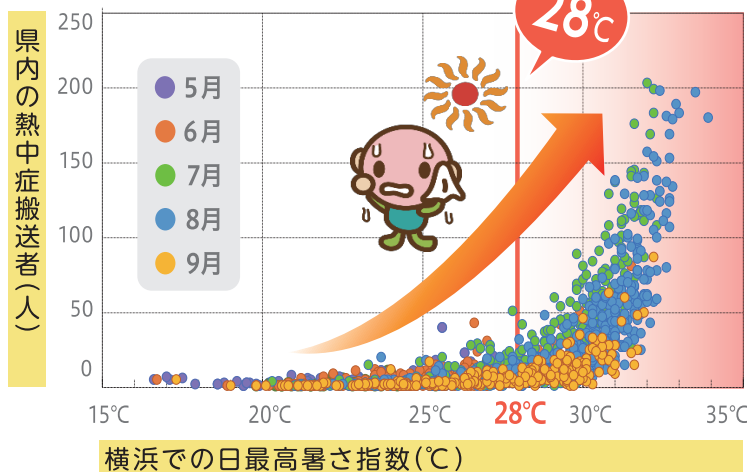
熱中症の犠牲者の多くが、エアコンを利用していない、あっても使っていない環境で亡くなっています。

### リスクを確認して適切な対策を

## 暑さ指数とは

熱中症を予防することを目的とした指標。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されますが、その値は気温とは異なります。市販の暑さ指数計やインターネットで確認できます。

神奈川県気候変動適応センター調べ



## 28°C超は高リスク

暑さ指数が28°Cを超えると、熱中症搬送者数が急増する傾向があります。



環境省全国の暑さ指数▶



このチラシは気候変動適応情報プラットフォームで公開されている素材を使用して作成しました。