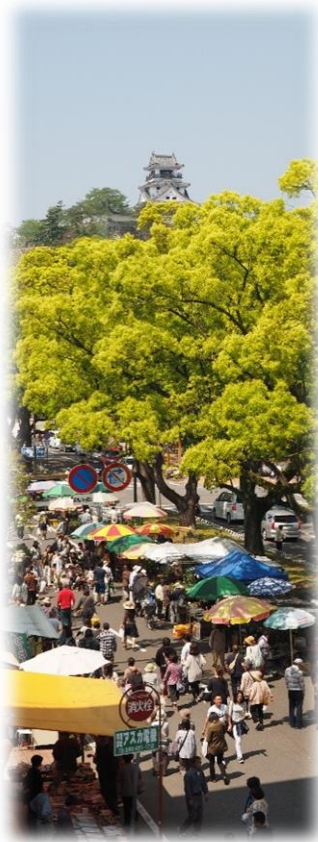


高知市と大塚製薬は連携協定を締結し、 熱中症対策を推進しています。



熱中症 正しく理解し しっかり予防

- ・暑さは人により感じ方が異なります。体調の変化に注意しましょう
- ・気温や室温が上昇すれば、扇風機やエアコンを利用し温度調節を心掛けましょう
- ・高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要です

3POINT 熱中症対策

ポイントは水分・塩分補給

POINT 1

こまめな
水分補給

POINT 2

適度な塩分を
補給する

POINT 3

暑いときには
無理をしない

おすすめの 水分補給

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量として
0.1~0.2g
/100ml

+

糖分

4~8%

1時間以上の運動を
する場合

栄養成分表示を
チェック

食塩相当量を
確認しよう

