

熱中症になりにくいカラダづくり(暑熱順化)



日常生活の中で、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう

みんなで熱中症対策を!

～正しく予防しましょう～

暑さを避けよう



暑さ指数

33 以上熱中症
警戒アラート**35** 以上熱中症特別
警戒アラート

発表の情報はここから ▶



涼み処の情報はここから ▶



水分をこまめにとろう

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しよう
汗をかいたときには水分だけでなく塩分も補給しよう

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量に換算すると
(100ml あたり)

0.1~0.2g

+

糖質

ラベルを
チェック!

塩分と糖分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。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう!

- めまい・立ちくらみ・筋肉痛 ●汗が止まらない
- 頭痛・吐き気・体がだるい (出典:環境省の熱中症予防カード)

予防・対策の
より詳しい情報 ▶



杉並区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。



杉並区
SUGINAMI CITY



Otsuka

大塚製薬