

こまめな 水分・電解質補給で 熱中症対策!

塩分

おすすめの
水分補給

0.1~0.2%

糖質

エネルギーの
補給を考慮すれば

4~8%



成分表示を
チェック!

塩分はしっかり
入っているかな?

砂糖(ブドウ糖・果糖)で
水分の吸収スピードアップ!

※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。

熱中症かな?と思ったら...

熱中症を疑う症状がでたら身体の冷却・水分+電解質補給。
症状によっては救急車を...症状を軽く見てはダメ!

汗をかいたときに飲むものは
水だけでいいのでしょうか?

汗には水だけでなく、
塩分(ナトリウム)などの電解質(イオン)も
含まれています。

水分補給にはイオン飲料がおすすめ。

館山市熱中症ゼロを目指して!



館山市マスコットキャラクター

ダッペエ

©studio crocodile・館山市

館山市と大塚製薬は、連携協定を締結し、
熱中症対策に取り組んでいます。