

熱中症に気をつけよう!

熱中症は昼夜を問わず発生します。
暑い日に外出をする時は帽子の着用や涼感のある衣類等で
工夫するほか、屋内では夜間でも冷房などを使用し、
暑さ対策を心がけましょう。

写真は玉川上水新堀橋付近(提供:福生市)

こまめに水分と 塩分を補給

動いていなくても、
屋内でも



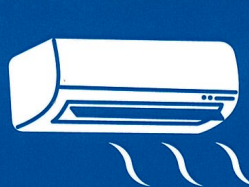
暑さを 避けよう

気温が高い日はできるだけ
外出を控える



温度を 管理しよう

冷房や扇風機を
活用する



服装を 工夫しよう

帽子や涼しい服装で
熱と汗を発散する



塩分

0.1~0.2%

食塩相当量として0.1~0.2g/100ml

+

糖質



※粉末は規定液量溶解時

(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。)

福生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。



福生市
Fussa City



Otsuka 大塚製薬

熱中症に関する詳しい情報は、「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。<https://www.wbgt.env.go.jp>

お問い合わせ/福生市保健センター ☎042-552-0061