

# 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



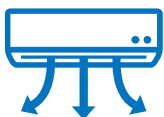
## POINT 3

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む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

