



静岡県と Otsuka

大塚製薬 は包括協定を締結し、

熱中症対策を推進しています。

SUMMER IN SHIZUOKA IS HOT AND HUMID

静岡の夏 熱中症 に注意

BEWARE OF NECHUSHO
(HEAT ILLNESS)

熱中症対策4つのポイント 4 Pointers for preventing NECHUSHO (heat illness)

こまめな水分補給

Be sure to rehydrate frequently

塩分などの電解質と
糖分を補給

Rehydration including salt (sodium)
and sugar is effective

暑いときは無理をしない

Do not overdo it when it's hot

酷暑時には身体冷却

Body cooling in hot environment



ふじっぴー © 静岡県

おすすめの
水分補給

塩分

0.1~0.2%

食塩相当量
100mlあたり
0.1~0.2g

+

糖分

4~8%

1時間以上の運動を
する場合

成分表示を
チェック

からだに必要な
塩分などの電解質を
補給しよう



【後援】公益社団法人静岡県観光協会