

熱中症予防行動の留意点

1. マスクを着用している場合には、強い運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。
2. 日頃の体温測定は、熱中症を予防するうえでも、有効です。体調が悪いと感じたときは、早めに受診するようにしましょう。
3. 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
4. 室内温度に気を付けて、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



(出典:環境省、厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に関する情報より)

日常生活での水分補給時の留意点を紹介します。

水分補給に
ならない飲み物



スポーツドリンク
アルコール

望ましい飲み物



水や麦茶など
カフェインを
含まないお茶

気を付けたい飲み物



コーヒー、紅茶などの
カフェインを含む飲み物
経口補水液

1日に摂る水分の目安は
『食事(間食含む)+飲み物』で約2ℓ
★最低でも約1ℓは必要！

1日に摂る水分の目安は『食事(間食含む)+飲み物』で
約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。



※ただし、腎機能低下や心臓病の既往があり水分制限がある方は主治医と相談

スポーツドリンクは摂取カロリーに 注意しましょう！

意外にカロリーがあります。

ポカリスエット
500ml



125kcal

ポカリスエット
イオンウォーター
500ml



55kcal

アクエリアス
500ml



95kcal

アクエリアス
ビタミン
500ml



90kcal

アクエリアス
クリアウォーター
500ml



80kcal

アクエリアス
ゼロ
500ml



0kcal

※カロリーは大塚製薬/日本コカ・コーラの製品情報HPより算出

清涼飲料水には糖分が多く含まれています。



また、ドリンクにも糖分が含まれているので飲む量に注意しましょう。



◆長時間の運動や大量の汗をかく場合…

糖分

塩分

をしっかりと補給！

一般的なスポーツドリンク
がオススメ！

一例 →



◆糖분을控えたい場合…

糖분이控えめのものを選ぼう！

目安：糖分(炭水化物)
2~3g/100ml

一例 →

