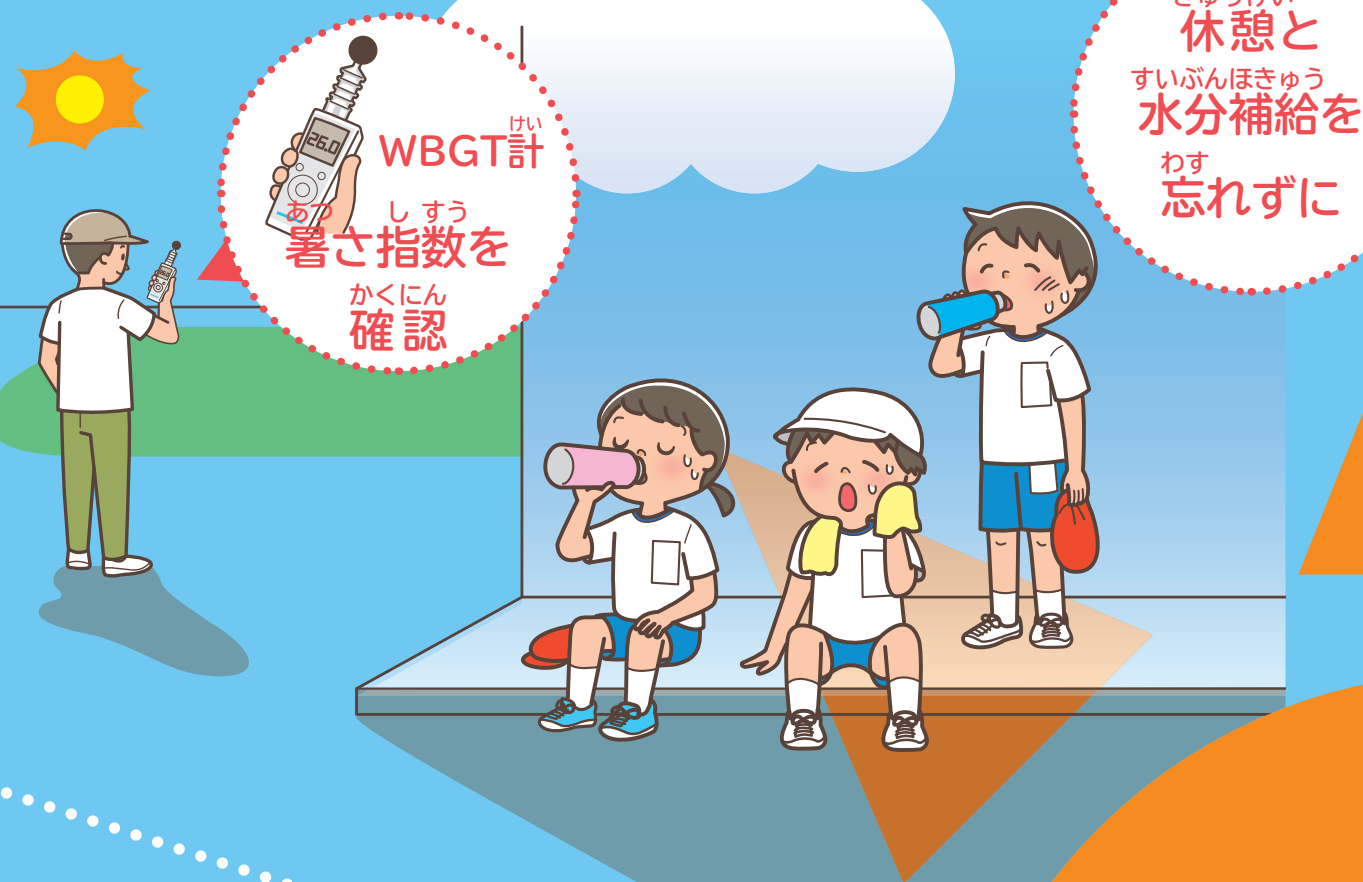


スポーツ活動中の熱中症は防げます！

1

暑いとき、
無理な運動は事故のもと

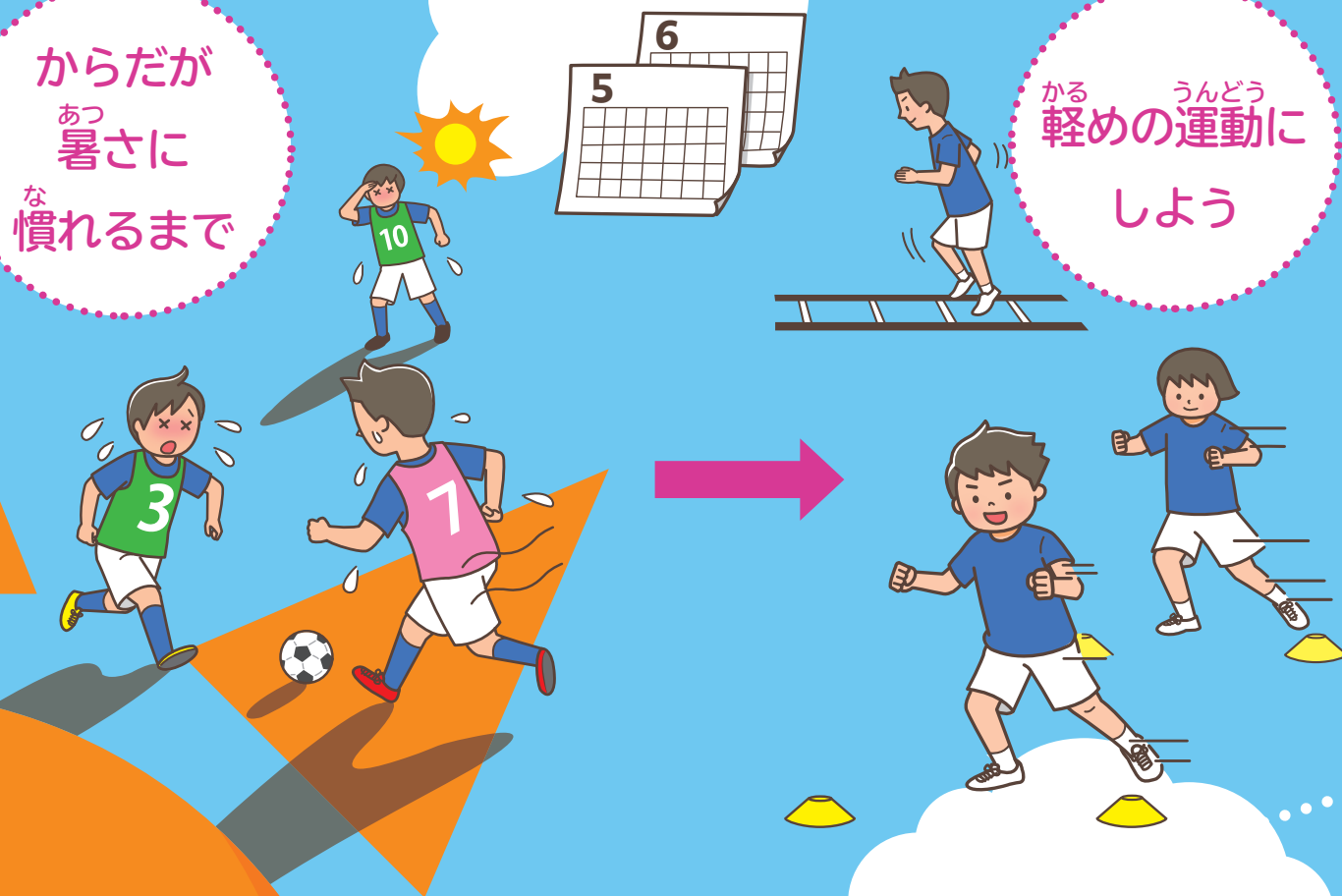


きゅうけい
休憩と
すいぶんほきゅう
水分補給を
わす
忘れずに

2

急な暑さに要注意

からだか
あつ
暑さに
な
慣れるまで

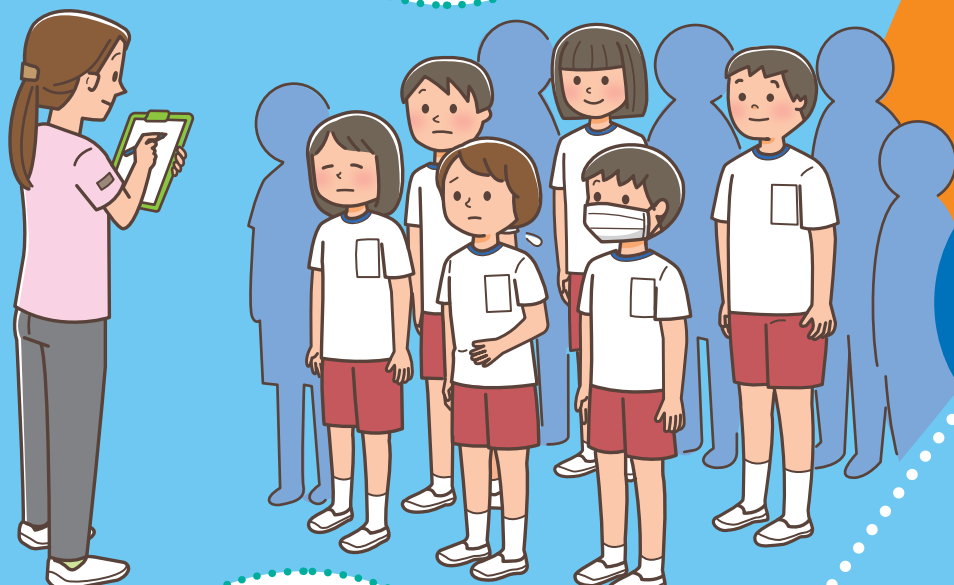


かる
軽めの運動に
うんどう
しよう

5

体調不良は
事故のもと

ね ぶそく
寝不足、
なか いた
お腹が痛い、
か ぜ
風邪ぎみ、
など



スポーツ活動中の
熱中症予防には
この5ヶ条！

3

失われる水と
塩分を取り戻そう

スポーツドリンク
などで
えんぶん ほきゅう
塩分も補給



4

冷やそう、
からだの外から内から

れいすい
冷水や
アイスパック、
アイススラリーなどを
かつよう
活用しよう



たいじゅう パーセント
体重の2%を
こ 超える脱水は
さ 避けよう

たいちよう わる
体調が悪いとき、
むり うんどう
無理に運動
するの危険！

うん どう げん ぽ ねっちゅうしょう じ こ よ ぼう じょうほう しりょう
運動・スポーツ現場における熱中症事故を予防するための情報や資料は、こちらから

に ほん きょう かい い か がく けん きゅう ねっちゅうしょう ふせ
日本スポーツ協会（JSPO）スポーツ医・科学研究「熱中症を防ごう」ホームページ



Otsuka 大塚製薬

大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

【問合せ先】
JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）
スポーツ科学研究室
<https://www.japan-sports.or.jp/>
E-mail: spolab@japan-sports.or.jp

JSPO
Japan Sport Association

ミックス
紙に責任ある森林
管理を求めています
FSC® C171513

VEGETABLE
OIL INK

GREEN PRINTING JPN
P-E10005
この印刷物は、環境に配慮した
原料と工場で製造されています。

CARBON
NEUTRAL
PRINT
CARRON EMISSION
0.086 kgCO₂e/copy
この印刷物のライフサイクルにおける
GHG排出量は、森林管理活動と関連
することで、実質ゼロにしています。
SPA-230008-J CNP-25050217

※この印刷物は、FSC®森林認証紙および植物油インキを使用し、環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場で印刷を行っています。
また、ライフサイクルにおけるGHG排出量を算定し、カーボン・オフセットすることで、GHG排出量を実質ゼロにしています。
※1部あたりのGHG排出量：約0.086kgCO₂e