

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

2 急な暑さに要注意

スポーツ活動中の
熱中症予防には
この5ヶ条！

5 体調不良は事故のもと

3 失われる水と塩分を取り戻そう

4 冷やそう、からだの外から内から

WBGT計
暑さ指数を
かくにん
確認

休憩と
水分補給を
忘れずに

からだ
が暑さに
慣れるまで

軽い運動に
しよう

寝不足、
お腹が痛い、
風邪気み、
など

スポーツドリンク
などで
水分も補給

体調が悪いとき、
無理に運動
するのは危険！

冷水や
アイスバック、
アイススラリーなどを
活用しよう

体重の2%を
超える脱水は
避けよう

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

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



※この印刷物は、FSC®認証材を使用した環境に優しい紙を使用し、環境に配慮されたグリーンプリンティング施設で印刷を行っています。
また、インクは大豆由来の植物油を使用し、カーボン・オフセットによるカーボン・オフセットを行っています。
※1部あたりのCO2削減量は、約0.2kg削減です。