

～ 熱中症予防 5つの声かけ ～

 飲み物を持ち歩こう

 休息をとろう

 声をかけ合おう

 栄養をとろう

 温度に気をくばろう

 熱中症予防 声かけプロジェクト
 ~ひと涼みしよう~

コミュニケーションの力で、
 熱中症による死亡者ゼロを目指すプロジェクト。
 官民が共同で、熱中症予防を呼びかけていく国民運動
 それが「熱中症予防声かけプロジェクト」です。

<http://www.hitosuzumi.jp/>

発行：熱中症予防声かけプロジェクト / 応援企業：キリンビバレッジ株式会社

商品に関するお問い合わせ： ☎ 0120-595-955 / 本冊子に関するお問い合わせ： TEL 03-6450-5502

ねっちゅうしょう
熱中症を
 よぼう
予防しよう!



年 組 名前:

どうして
ねっちゅうしょう

熱中症になるの？

夏の暑い日に外にいたら、
気持ち悪くなったり、熱っぽくて
グッタリしてしまった…
そんな経験は、ありませんか？



気温や湿度が高い時や、
はげしい運動などで体温が高くなると、
身体に熱がこもり、
体温の調節ができなくなってしまいます。
これが熱中症です。



熱中症になると、身体が
だるくなり、めまい、はき気、
頭痛を感じたりします。
重症になると、意識がなくなり
生命のきけんがあります。

たいせつな家族を想って、生まれました。

よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN

おいしく 熱中症 対策。

タイは高温多湿で、たくさん汗をかく。

家族みんなで、涼もおいしさも楽しめたら。

「塩×果実」の知恵は、

そんな想いから生まれていました。

旬の手摘みライチと

沖縄海塩の

ベストコンビ!

渴いたカラダに、

ソルティライチで

おいしく熱中症対策をどうぞ!



ソルティライチは、厚生労働省の職場における熱中症予防対策マニュアルに記載の値
「食塩相当量として0.1~0.2g/100ml」を満たした、「おいしい熱中症対策飲料」です。

凍らせても
シャリシャリ
おいしい!



ソルティライチの仲間が、いろいろ。

おでかけ、スポーツ、料理など
様々なシーンで楽しめます!
アレンジレシピの詳細も▶

HP sekaikitchen.jp

@sekai_kitchen

@kitchen_team



牛乳で、とろーりラッシー風



【材料(1人分)】

- ・牛乳 100cc
- ・ソルティライチベース 25cc
- ・レモン絞り汁 大さじ1

【作り方】

すべてを合わせ、とろみが出るまで混ぜる。

豆乳ライチにする場合

レモンは入れずに豆乳100ccにソルティライチベースを20cc混ぜるだけ。
無調整豆乳の場合は、ベースを少し多めがおすすめ!

うすめて2.5L分!
アレンジも楽しめる

希釈
タイプ



ソルティライチベースは、5倍希釈時に熱中症対策になるよう設計しています。

① おうちの方へ 子どもは体温調節機能が未発達なので、大人より熱中症になりやすいです。また、体温上昇や水分不足などを自覚しにくいので、注意が必要です。

キリンビバレッジ株式会社

のんだあとはリサイクル。

本ページの内容は環境省とは関係ありません。

広告

こまめに水分をとろう!

暑い日は、

知らず知らずのうちに汗をかいています!
こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。



のどがかわくまえに飲む!

水分補給はのどがかわいてから、
思っていないませんか?

遊びに夢中になっていたりすると、

のどがかわいたと感じないこともあります。

のどがかわかなくても、水分を補給しましょう。



Na 塩分もいっしょに補給!

汗をかくと、水分だけでなく塩分も失われます。

水分ばかりとっていると、身体の塩分が少なくなり

よけいに熱中症が起こりやすくなることも。

塩分が入った飲みものやあめなどで、

水分といっしょに補給しましょう。



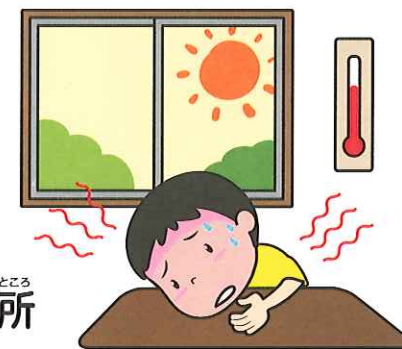
どんな時になりやすいの?

真夏の蒸し暑い日は、熱中症になりやすいです。

カゼなどで具合が悪い時も、熱中症にかかりやすくなります。

熱中症になりやすい環境

- 気温や湿度が高い時
- 風が弱い時
- 前の日に比べて急に暑くなった日
- 閉めきった部屋など風通しがいい所



熱中症になりやすい体調、行動

- カゼなどで、体調がよくない時
- あまり寝ていない時
- たくさん運動した時
- 長い時間、外にいる時



熱中症にならないために!

熱中症は ほうっておくと、
 あっという間に 重症になるから、危険!
 こまめに 水分補給をしたり、
 普段から 体力をつけておく などの
 予防が大切です。

熱中症予防 5つのポイント

① こまめに水分を補給しよう!



でかける時は、
 水筒を持っていこう。
 家にいても、
 こまめに水を飲もう。

② でかける時は、帽子をかぶろう!



強い日差しを
 直接浴びていると、
 頭や体の温度が
 上がってしまいます。

③ ときどき日陰で休もう!



外で運動したり
 遊んでいる時は、
 30分に1回を目安に、
 休憩しよう。

④ 規則正しい生活をしよう!



あまり寝ていないと
 熱中症にかかりやすい。
 早寝早起きを
 心がけよう。

⑤ 三食きちんと食べよう!



朝・昼・晩と
 三食をきちんと食べて
 元気な身体を
 つくっておこう。

「頭が痛い」、「フラフラする」、
 「吐きそう」など、気分が悪くなったら、
 すぐに先生や大人の人に知らせよう!
 自分だけでなく、
 まわりの友だちのことも気にしよう。

