



お子様の 熱中症対策を万全に 元気に夏を過ごそう!



子どもの熱中症リスク

1

大人に比べて暑さに弱い

夏季の炎天下などでは未発達な発汗能力が大きく影響し、子どもの体温は大人より上昇します。



2

地面からの熱を受けやすい

晴天時には地面に近いほど気温が高くなります。



3

自分で気づかない

運動や遊びに集中するあまり気づかないうちに体温が上昇。

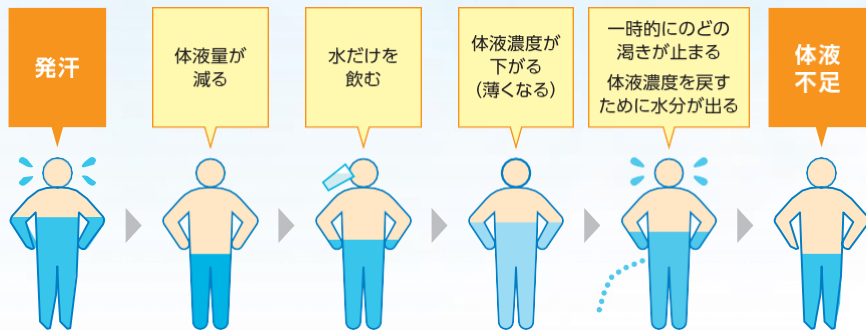


大量に汗をかいた時…

水だけでは不十分

人のカラダには体液の濃度を一定に保つ働きがあり、水だけを飲んでいると体液が不足してしまうため、

水分とともに適量の塩分をとることが重要



水分補給の工夫

オススメの飲料は?

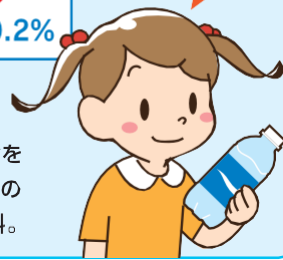
食塩相当量

**0.1~0.2g
(100ml中)**

食塩水0.1%~0.2%

売っている飲料の栄養成分表示をチェック!

運動時のエネルギー補給を考慮して4~8%の糖質を含む飲料。



出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

カンタン習慣で、夏も健康なカラダを目指しましょう

3つのカンタン習慣で、夏を元気に!

服装を工夫しよう



暑さに備えたカラダづくり



こまめに水分・塩分補給



夏こそ、しっかり睡眠をとり、栄養補給をしましょう。

由布市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。



大分県由布市



大塚製薬

食べるポカリスエット「ポカリスエット ゼリー」

ポカリスエット本来の「素早く吸収」「長く潤す」という機能はそのままに

1

たべて
水分補給

2

後味
スッキリ

3

小腹が
満たせる

4

すぐれた
携帯性



※開封後はお飲みください。飲用時にのどに詰まらせないようにご注意ください。

製品情報

■1袋(180g)あたりの栄養成分表示:

エネルギー 55kcal、タンパク質 0g、脂質 0g、炭水化物 13.3g、食塩相当量 0.24g、カリウム 36mg、カルシウム 4mg、マグネシウム 1mg

■電解質濃度:陽イオン(mEq/L) Na⁺ 23/K⁺ 5/Ca²⁺ 1/Mg²⁺ 0.5 陰イオン(mEq/L) Cl⁻ 17.5/citrate³⁻ 10/lactate⁻ 1

■原材料名:砂糖(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、果汁、寒天、食塩/酸味料、増粘多糖類、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC)

■アレルギー物質(28品目中):該当なし

■賞味期限:製造日より9ヵ月

いろいろなシーンで大活躍

子どもの好きな
ゼリータイプだから
おやつ感覚で水分補給

汗で失われる
水分・電解質補給に

お子さんひとりで
こぼさず食べれる

携帯にも便利!!

