



茨城県



Otsuka 大塚製薬

熱中症に 気をつけよう!

行動の工夫

**無理をせず
暑さを避けよう**

暑い時は行動を控えて休憩を

住まいの工夫

**風通しを
よくしよう**

冷房や扇風機を活用して温度管理

衣類の工夫

**軽装で熱と汗を
発散しよう**

帽子やクール素材の衣服で快適に

給水の工夫

**水分と塩分を
一緒に摂ろう**

行動前からこまめに水分補給



茨城県の熱中症に
関する情報はこちら



ポカリスエットに
関する情報はこちら



茨城県と大塚製薬は、包括連携協定(2017年3月)を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。