

お子様の

熱中症対策を万全に 元気に夏を過ごそう!

屋外



室内



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

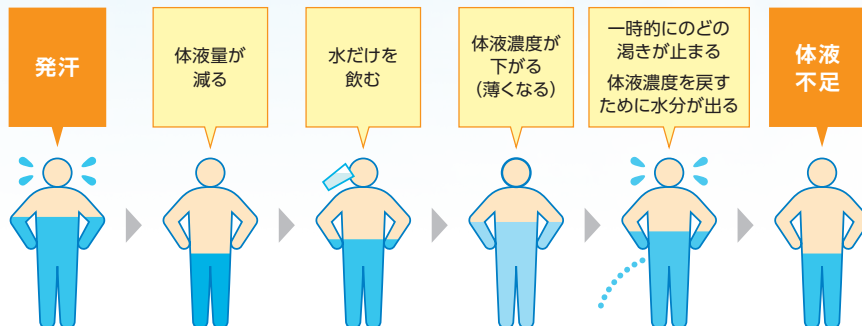
運動や遊びに集中するあまり
気づかぬうちに体温が上昇。



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%

+

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。

売っている
飲料の
栄養成分表示を
チェック!



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。

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



※開封後はすぐにお飲みください。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!!

