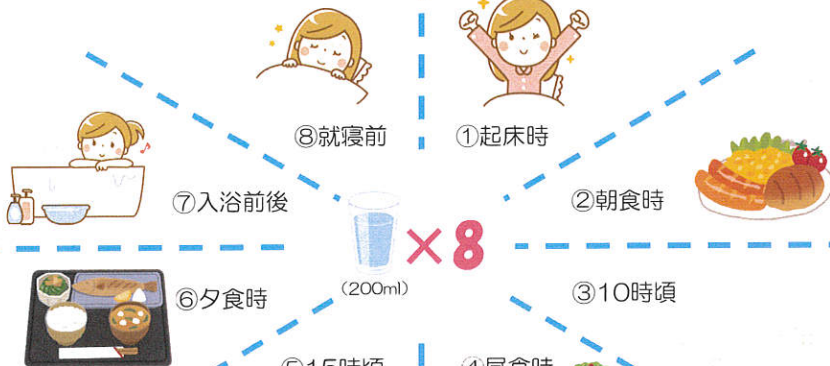


気温が高くなるにつれて増えてくる熱中症。正しい知識を身につけ、しっかりと対策し、平成最後の夏を乗り切りましょう！

夏の水分補給 について



1日に必要な水分量は**1.5～2L (コップ8～10杯程度)**といわれています。
外出する際も飲み物を持ち歩き、こまめな水分補給を心掛けましょう♪



お薬も忘れずに飲みましょう♪
例：1日3回×
水 (150～200ml)

普段の水分補給には
水や麦茶がオススメ！



飲み物の選び方

日常生活 冷房の効いた室内や風通しの良い場所などで過ごすときは、糖分が含まれていない**水やお茶**がおすすめです♪



利尿作用のある飲み物は飲み過ぎないようにしましょう！

カフェインやアルコールが持つ利尿作用とは排尿を促す作用のことで、飲み過ぎると必要以上に水分を排出してしまう恐れがあります。

- カフェインを含むもの：コーヒー、紅茶、緑茶など
カフェインレスのコーヒーや紅茶、
カフェインを含まない**麦茶やほうじ茶**などがおすすめ！
- アルコール飲料
飲み過ぎによって**脱水**を引き起こすこともあるため、
適量を守りましょう。



運動時 炎天下での作業

激しい運動や炎天下での作業などで汗をたくさんかくと水分とともにミネラルも失われます。
水分とミネラルを一緒に補給できる**経口補水液**を選びましょう！