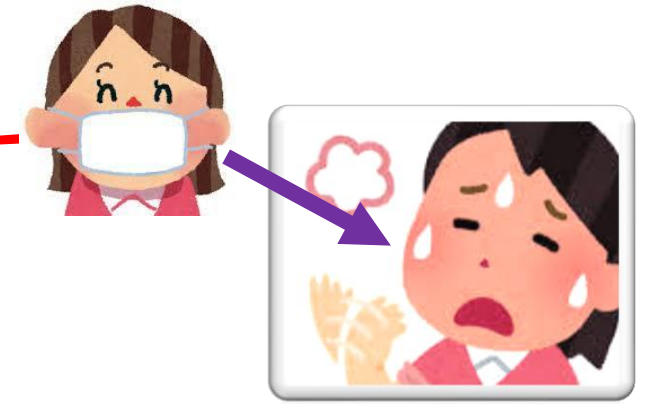


2020.7月の健康情報

マスク着用で熱中症の予防が必要です

熱中症 声かけプロジェクトHPを参考にしました



こまめな水分補給

こまめな水分補給が大切です。
カバンの中にはペットボトルを入れておきましょう。
但し、一気に飲みは**ダメですよ。**

アルコールは尿の量を増やし、
体内の水分を排泄してしまう
ので**ダメですよ。**

熱中症予防

水分の取り方 3つのポイント



のどが渴く前に

のどが渴く前、または暑いところに入る前から水分を補給しておくといいですよ。
「出かける前のコップ一杯」を、夏の習慣にしましょう。



塩分も一緒に

水分ばかりを摂っていると、
体内の塩分濃度が低下し、
逆に脱水症状や熱中症が
起こりやすくなります。

**スポーツドリンクや塩分の
含まれた飴**などを携帯してください。

