

熱中症対策！水分をしっかりととりましょう！

のどの渇きは「脱水」が原因かもしれません。
 のどが渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。
 飲水制限がある方はDr.に相談を…

1日あたり **1.2L** を目標にしましょう。

コップ約 **6** 杯分



普段の量にあと **2** 杯！

水分が不足しやすいタイミングは特に水を飲みましょう。



大量に汗をかいた時は**塩分補給**もしましょう。