

脱水症を防ぎましょう!

ひとつでも当てはまれば、適切な処置をとってね!

▶毎日チェックしてみてくださいね!

- トイレに行く回数が減ってないかな?
- 唇、舌や口内が渴いてないかな?
- 手の甲をつまんで、3秒以上もどらない
- 爪を押して、赤みが戻るまでに3秒以上かかる
- わきのしたに渴いている

脱水症を防ぐためにすること!

- ①こまめに水分補給を!目標は1日2リットル!
- ②塩分やミネラルの補給も大切!
- ③部屋は適温に保つ
- ④フルーツや果物を有効に活用する!
- ⑤朝食をしっかり摂る!

