



脱水症と熱中症

脱水とは：からだから水と電解質を失うこと
体重の2%以上、からだから水と電解質が失われると脱水症に陥ると言われています

症状・・・微熱、口渇感、体重減少、汗の減少



脱水症になると熱を逃す働きが弱くなり、体温が下げにくくなります
体温上昇により熱中症リスクを高めます

熱中症とは：むし暑い環境で起こる体調不良のこと

症状(熱中症Ⅰ度)・・・こむら返り、立ちくらみ、めまい



水分きちんととれていますか??

こまめな水分補給が大切です。1日8回を目安に水分をしっかりととりましょう！

