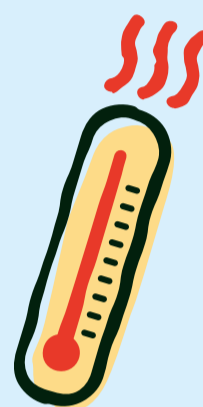


# 熱中症には 気をつけよえ!



暑さ指数ucci知っちょん?  
暑さ指数を知って  
熱中症からカラダを守ろう!

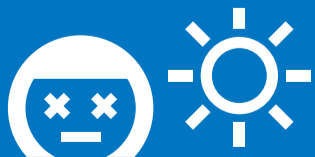
暑さ指数とは?  
こちらをチェック



由布市  
マスコットキャラクター  
ゆーふー

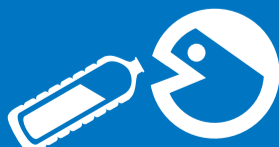
## 水分+電解質補給で熱中症対策

### 熱中症とは



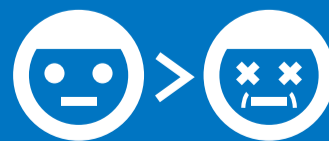
高温多湿の環境に長くいることで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなった状態です。

### 補給のタイミング



のどが乾いたなと思ったときには、すでに身体が水分を欲しがっているサイン。渴きを感じる前から水分補給の習慣を。

### 高齢者の水分補給



高齢者は、若い人に比べてのどの渴きを感じづらくなっています。積極的な水分補給を行う必要があります。

POCARI  
SWEAT

