



実践しよう！

熱中症

対策8選

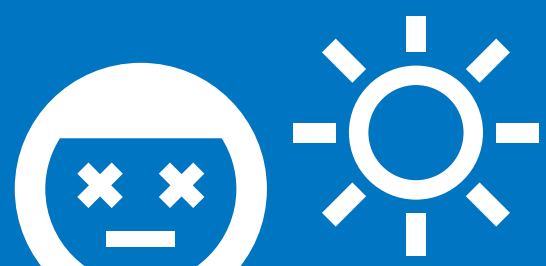


暑さ指数とは？
こちらをチェック



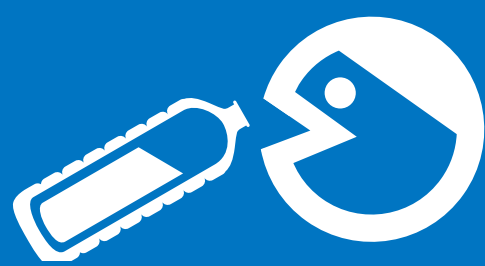
水分+電解質補給で熱中症対策

熱中症とは



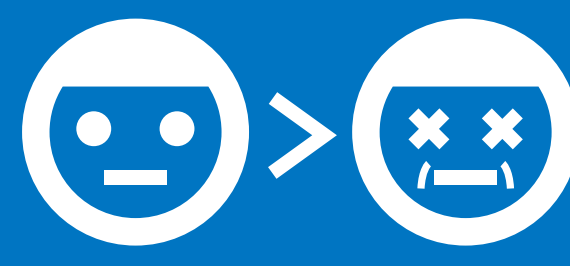
高温多湿の環境に長くいることで、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなった状態です。

補給のタイミング



のどが渴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、若い人にくら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

