



1日に1~1.5リットルの水分補給が理想
喉が渴いていなくても
日中は最低1時間に1回は水分補給しましょう。

マスクを着用していると熱気がこもり、体温調節がうまくいきません。
気温や湿度の高い日は特に注意が必要です！



ノンカフェインのお茶がおすすめです。
カフェインの多い飲み物やアルコールは避けましょう。
スポーツドリンクは糖類が多く含まれているため量に気を付けましょう。

【熱中症の症状】

- ・**軽症**
めまい、筋肉痛、多汗
- ・**中等症**
頭痛、吐気、だるさ
- ・**重症**
けいれん、意識障害、歩行困難

マスク



生活の水分補給