



熱中症

暑中お見舞い
申し上げます



30



- ☀️ 顔が(身体が)いつもよりホカホカする。動いただけで顔がほてる。
- ☀️ 足がつりやすくなった。立ちくらみがする。
- ☀️ 食欲がない。疲れやすい。
- ☀️ 頭痛、吐き気、倦怠感。

☞ マスクで熱がこもっている可能性あり

☞ まずは水分補給をしましょう。放っておくと症状がどんどん悪化する可能性があります

出典：新型コロナウイルス感染症に関する情報 環境省・厚生労働省

もしもの時のために自分で作れる経口補水液



ペットボトルを使うと簡単です

麦茶500ml~1Lに
梅干し1個を入れただけでも、
手軽に塩分と
クエン酸を補給できます



水500ml



糖尿病や血糖値が気になる方は
砂糖は入れずに代わりに
レモン果汁小さじ1を
入れてください



塩1.5g
=親指・人差し指・中指の
3本の指でひとつまみ



砂糖20g
=大さじ2またはペットボトルのキャップ摺切り3杯



冷やしすぎずに
1回に
50ml~150mlを
1~2分おきに
飲みましょう

熱中症予防に飲むのではなく、脱水症状の改善のために用いるようにしてください。症状が改善しない場合は、すぐに医療機関を受診してください。

