

熱中症を予防しましょう!!

暑いからって、グビッと“いっき飲み”していませんか？ からだが一度に吸収できる水分は 200～250 mlとされています。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に、運動中などは、大量に水分が失われているときに“いっき飲み”をしても必要な水分は補えません。



のどが渴いてからだと、ついつい、“いっき飲み”をしたくなります。そのため「のどが渴く前」に、こまめに水分を取ることが大切です。