

防ごう！ 脱水症！

脱水症の一步手前、こんな症状が長く続いたら

注意



☆立ちくらみ、ふらつき
尿が少ない、便秘が多い

☆食欲がない

☆皮膚に張りが無い
かさかさする...

☆なんとなく元気が
出ない

のどが乾いたら、水やお茶が最適です。



水



お茶



スポーツ飲料や
ジュースなど



ビールや
アルコール等

コーヒーなどカフェインが含まれている物は、利尿作用があるため、おすすりできません。また、糖分の高いスポーツドリンクしか無い場合は、その都度水で2~3倍に薄めて飲むと良いでしょう。ただし、かかりつけ医にご相談を。