

## 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、便秘がち



☆食欲がない



☆皮膚に張りがない  
皮膚がかさかさ...



☆なんとなく元気が  
出ない...

## こまめに水やお茶を飲みましょう！



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

コーヒーやお茶(種類による)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、効果的な補水にはお勧めできません。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。労働環境が特殊な方は、かかりつけ医に相談すると良いでしょう。