

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはよいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがよいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

## 熱中症に気をつけて！！ かからないためには下のことに気をつけよう

こんな症状は熱中症かも..

- 立ちくらみ
- 頭痛
- 気持ち悪い
- 体温が高い
- 筋肉のけいれん



睡眠を十分にとる



こまめに水分補給をする



3食バランスよく食べる



涼しいところでときどき休けいをする



帽子をかぶる