



# 熱中症を予防するテクニック

- 無理な外出は避けましょう。
- 直射日光を避けて日陰を歩いたり、日傘を使いましょう。
- 喉が渴く前に、こまめに水分補給をしましょう（一度に吸収できるのは100ml程なので、こまめな水分補給が必要です）。
- 食欲がない場合はスポーツドリンクや経口補水液（OS1など）を上手に摂りましょう。
- コーヒー、紅茶、ジュースは水分補給にはなりません。
- 尿量が少ないなと感じたら、積極的に水分を摂りましょう。
- 意識的に身体を休ませましょう。

