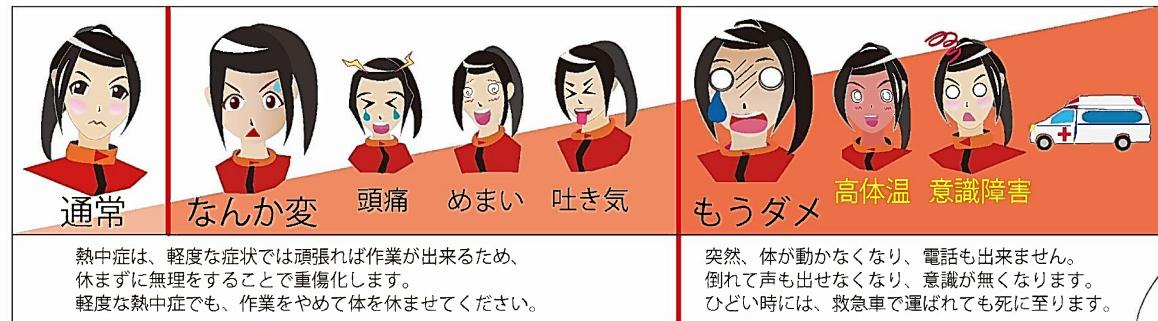


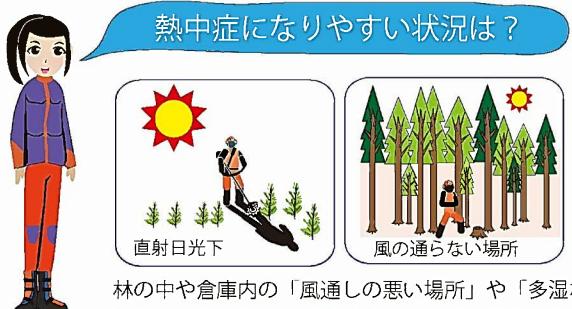
熱中症

ZERO ONE

01
ZERO ACCIDENT
SAFETY FIRST



ベストな濃度の飲み物濃度
塩分濃度 0.1 ~ 0.2%、糖濃度 2.5%
<作り方の一例>
ボカリスエット 500ml を同量の水で薄め1杯にして、そこに塩を 1 ~ 2g (ひとつまみ) 加えます。



予防対策



水分補給は、「水分+塩分+糖分」

体液の濃度を適正に保つため、のどが渇く前に汗で失った水分と塩分を補給しましょう。同時に糖分を補給すると、腸からの塩分吸収が促進されます。
大量の水分だけでは体液濃度が薄くなる「自発的脱水」になり、のどの渇きが止まり体に必要な水分が飲めません。

