



熱中症予防声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～



声を
かけ合おう



休息を
とろう



飲み物を
持ち歩こう



温度に
気をくばろう



栄養を
とろう

今年の夏も暑いぞ！

サーラの天然水で
こまめな水分補給を！

サーラの水は「熱中症予防声かけプロジェクト」を応援しています。



サーラの天然水でこまめな水分補給をしよう!



**熱中症予防
声かけプロジェクト**
～ひと涼みしよう～



毎年、梅雨明けを迎えると
熱中症患者が急増します

熱中症は、気温が高いことなどで身体の水分や塩分などのバランスが崩れ、身体の調整機能が働かなくなることによって引き起こされます。正しい知識と適切な行動で未然に防ぎましょう。

一度にまとめて大量の水分を摂りすぎるのはよくありません。のどの乾きをおぼえるまえに、こまめに水分を摂る習慣をつけましょう。
1日のこんなタイミングで、こまめに何度も飲みましょう

<p>一度に飲む量はどのくらいがいいの?</p> <p>コップ2/3から1杯分くらいが目安です</p> <p>150ml — 200ml</p>	<p>起床時</p>	<p>外出前</p>	<p>会社や目的地に到着後</p>
	<p>勤務中</p>	<p>水分を摂るのに 適した タイミング</p>	<p>車の運転中</p>
<p>作ってみよう♪夏バテ対策 簡易経口補水液 (分量は目安です)</p> <p>水 500ml + 塩 1.5g + 砂糖 20g + レモンスライス</p>	<p>スポーツの前後</p>	<p>入浴前後</p>	<p>就寝前</p>

やってしまいがちな
水分補給の**NG**



- 一気に大量に水分を摂る
- 清涼飲料水やジュースを多く飲んでいる
- レジャーやスポーツに夢中で水分を摂り忘れる
- 室内、オフィス内であまり水分を摂らない
- アルコールやカフェインで水分を補給



「アルコール&カフェイン飲料は向いていません」
ビールやチューハイなどのアルコール飲料とコーヒーや紅茶などのカフェインが多く含まれる飲み物は利尿作用があるので、熱中症対策としての効果は見込めません。



汗とともに失われるミネラルの補給には天然水である「サーラの水」がおすすめです!



サーラがお届けする
富士の湧水は
100%天然水です。



サーラの水株式会社

<http://www.sala-water.sala.jp/>

☎ 0120-37-8726



電話受付時間
9:00~18:00
月~金(祝祭日を除く)