



熱中症にならないために!!

熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます!! 早速今日から試してみましょ〜

体調を整える

睡眠不足や風邪気味など体調の悪い時は暑い日中の外出や運動は控えましょう。

服装に注意!

通気性のいい洋服を着て、外出時には帽子をかぶりましょう〜

こまめに水分補給

喉が渇いたと感じたときにはすでにかなりの水分不足になっています。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。吸収しやすいOS-1などオススメです!

年齢も考慮に入れて!!!

体内の機能が発育途中の子どもや体力が低下しはじめた高齢者は特に注意です。



こんにちは!!
ハトリです
 なんだか夏って感じがないのは私だけでしょうか? 妙なお天気が続きますが 皆さんあまり無理をしないように過ごしましょう。。。

汗が止まらない
 OS-1(オーエスワン)は電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。
 過度の発汗による月見水症などにおすすめて。学童〜成人(高齢者含む)に500~1000mL/1日当たりが目安です。飲みやすいゼリータイプもあります!!

厚生労働省 許可個別評価型 病者用食品

500mL 200円