

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2020

vol.4

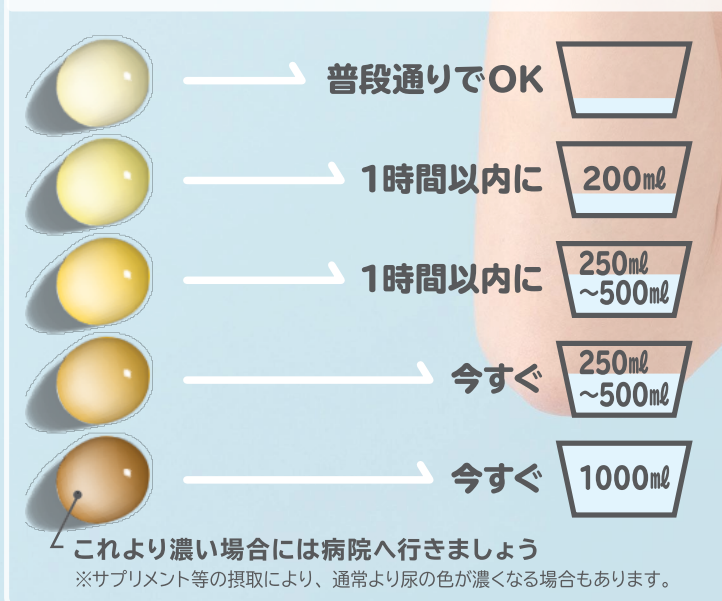
第4話

熱中症対策、はじめました。

これからの暑い季節、
新型コロナウイルス対策によるマスクの着用で
顔の温度が上がり、また喉の渇きに気づきづらくなるため、
熱中症になりやすいと言われています。

人の体の約**60%**は水分からなっていますが、
水分を5%失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
屋外で人との十分な距離(2m以上)が取れる場合には
マスクを外すことや、こまめに水分補給するなど、
自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

尿の色で摂るべき水分量をチェックして
熱中症を防ぎましょう！



出典：厚生労働省「健康のために水を飲もう推進運動」/「あんぜんプロジェクト『尿の色で脱水症状チェック』」

1日に必要な
水分量

体重60kgの
成人の場合

計 **2.5ℓ**

食事
1.0ℓ

飲み水
1.2ℓ

体内で作られる水
0.3ℓ

健康

未病

病気

ME-BYO「未病改善」：心身の状態は健康と病気の間で常に連続的に変化しており、より健康な状態に近づけることをいいます。

 公式ページをチェック!

みびょうすたいる

検索

