

令和環境保健マニュアル  
熱中症対策  
作成  
環境省

②-8  
お酒の  
美味しい  
季節  
お酒  
を  
おぼ...



**お酒は  
水分ではありません!**

熱中症の時期には

**要注意!!**

アルコール摂取



尿量UP



体内の水分量 **減**

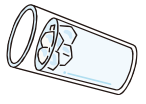
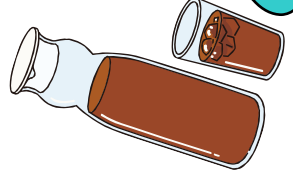
※アルコールは尿の量を増やし  
体内の水分を排泄してしまいます。

通常の  
水分補給は

お茶

や

お水



参考：熱中症環境保健マニュアル【環境省】