



水だけじゃダメ？

汗をかいたら塩分の補給も必要！



発汗

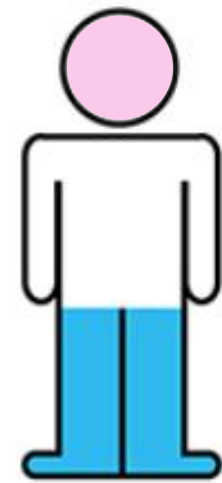
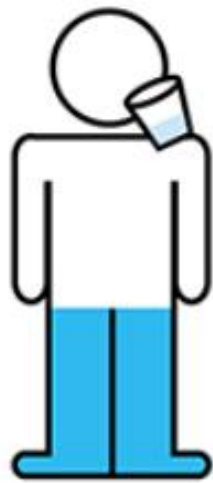
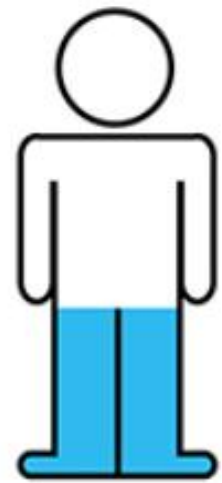
体液量が減る

水だけ飲む

体液濃度が薄くなる

一時的に喉の渇きが止まる
体液濃度を正常に戻そうと水分が出る

体液不足



脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要