

カラダが望む水分補給、できていますか？



知っておきたい!

# 熱中症予防



**【日にち】 7月10日（月）**

**【時間】 10：00～11：00**

**【場所】 1F 外科待合室横**

私たちは仕事や家事の合間にお茶やコーヒーを飲んだり、運動時にはスポーツドリンクを飲んだりします。

普段なにげなく摂っている水分ですが、体の状態に応じて適した飲み物があるのはご存じでしょうか？

その時々合った飲み物を選んで、これからの暑さに向けて万全な対策を取りたいですね。

今回は水分補給の具体的な方法について展示させていただきます。

お気軽にお立ち寄りくださいませ♪

