



熱中症対策のポイントは
水分 + 適度な塩分
こまめな水分補給を！

正しい水分補給で、暑い夏をのりきろう！



汗をかいた時に水だけ飲むと
体液が薄まってしまう※1



適度な塩分を含むスポーツドリンクで
体の水分バランスを！

※1. たくさん汗をかいたとき