

# 熱中症にご用心！

vol.06  
2020.05.29

## 健康ワンポイント

汗をかいていなくても、息をするだけで水分は体内から失われています。

熱中症は夏でなくても、また室内でも起こります。起床後、外出前・後、入浴前・後など、時間を決め、コップ1杯の水分補給を習慣にしましょう。

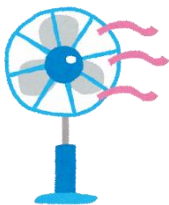


我慢は

禁物!!

室内の温度が28度を超えないように、風とおしをよくしたり、扇風機やエアコンを使いましょう。

もったいないから、大丈夫だからと我慢せず、健康のために使ってください。



## 筋肉不足は水分不足!?

からだの中で最も水分を蓄えているのは筋肉です。筋肉量が少ないと、からだの中の水分量も減ってしまい、脱水状態になりやすい恐れがあります。



他の健康ワンポイントは  
こちらから→



鎌倉市役所市民健康課

