

冬の熱中症に注意

冬でも熱中症になるって本当？

本当です！冬は汗をかくことが少ないけれど脱水症にもなりやすいんです



原因は乾燥と水分を摂らないことです

暑い季節と違ってのどが乾いていても気づきにくいしがまんできちゃうもんね

室内だけでなく電車や自動車の中でも「かくれ脱水」になりやすいですよ



とくにスポーツの後や入浴後、こたつで寝た後などは脱水が進行しやすいので

こまめに水分補給をしましょうめまい、だるさ、頭痛などの症状がサインです



こたつで寝た後のだるさって脱水だったのか！

