

交通安全情報

冬でもしっかりと水分補給をしよう！

人間の体にとって、水分補給は冬でも夏場と変わらず、とても重要です。

そして冬は汗をかくと、ミネラルが不足します。そうすると慢性的な疲労感を感じやすくなるので、水分だけでなくミネラルも適切に補給するよう心掛けましょう。

日常生活のなかで自分に合ったタイミングで水分とミネラル、例えば無糖でカロリーゼロの、カフェインを含んでいない麦茶なら日常的に飲むのに最適です。

この冬からぜひ取り入れてみてはいかがでしょう。



冬の「水分補給」

令和 2.12. 7
千代田運輸(株)
安全管理部



「かくれ脱水」チェックリスト

- 皮膚がかさつき、つやがない。皮膚がポロポロと落ちる。
- 口の中がネバつく。つばが少なく、飲み込めないことがある。
- 便秘になった。便秘薬を使う頻度が増えた。
- 足のすねがむくむ。靴下の跡が10分以上残る。

※ 上記4項目に1つでも当てはまる人は、水分補給が足りない「かくれ脱水」かも。