

水は、 あるだけでは 守れない。



飲んで守る、 あなたの身体。

のどが渴く前に
こまめに飲むことが
大切!



体の約**60%**は水分です。

水は準備されていても、飲まずに**熱中症症状**になる人がいることが分かっています。
水分・塩分が不足すると、**熱中症のリスク**が高まります。



作業中は、 **30分**ごとに、 水分チャージ!

1回あたり
コップ**1~2**杯
(200~250ml)
を目安に!

時間を決めて、しっかり飲む習慣を!
水分補給のポイント

作業前にも



作業を始める前に
水分と塩分を補給!

作業中はこまめに



30分ごとに
水分チャージ!

作業後にも



汗で失った水分・塩分を
しっかり補給!

水分と塩分も



水やお茶だけでなく、
塩分・電解質も忘れずに!



「まだ大丈夫」が一番危ない!
こまめな水分補給が、あなた自身と
仲間を守ります。



みんなで声をかけ合い、
安全な作業を続けましょう!



アプリを使って
熱中症を予防しよう!
ダウンロードはこちらから



・熊本県健康づくり推進課
・災害産業保健チーム(DOHAT)