

作業の前 に水分補給



作業の前に水分を補給する事で、熱中症になりにくい体を作ることができます。

ペットボトル半分の250mlを目安に、水分を補給しましょう。

倒れる前に 経口補水液



経口補水液は、体に塩分と水分を素早く取り戻してくれる飲み物です。

「いつもと違うな」と感じたら、早めに経口補水液を飲むようにしましょう。

