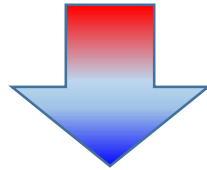
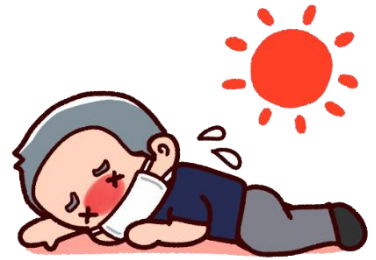


# この夏、熱中症にご注意！

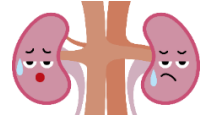
マスクの着用を  
お願いします



水分補給無しで  
気付かない内に



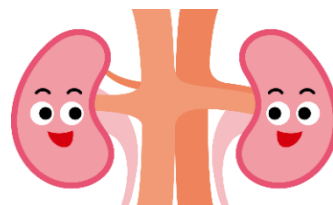
弱  
る  
腎  
臓



## “新しい日常”の熱中症対策

あ アラートで  
た タイミングよく  
ら しい  
日 日本の水を  
常 上手に飲もう

アラートで	デジタル熱中症計やメール配信で知らせてもらおう！ 環境省熱中症予防情報サイト <a href="https://www.wbgt.env.go.jp/sp/">https://www.wbgt.env.go.jp/sp/</a>
タイミングよく	飲んでから 朝食、マスクをつける、運動、入浴、就寝。そして、アラート時「先制飲水」という習慣
日本の水を	飲み慣れた日本の水を。電解水素水もおいしく飲める水です。
上手に飲もう	1日1.2ℓを目標、汗をかく時は塩分と一緒に（水分制限のある腎臓病患者は主治医指導の下で） 梅干等



元気な腎臓

