

1日最低
1.2ℓ
飲み水が
必要

夏だけ
じゃない
冬も要注意

気づかない
うちに
起こる

のどの渇き

めまい

しびれ

知っていますか？

かくれ脱水

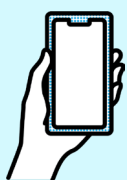


金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

こまめに
水分補給を！

※水分制限がある人はかかりつけ医へ相談しましょう

おうちの中や
お風呂あがりも
気をつけましょう



金沢区 保健活動推進員



参考：厚生労働省「健康のため水を飲もう」推進運動

