

おくすりと健康通信 6月号 「意外と間違っているかも！？クイズでわかる熱中症対策」

「最近なんとなくだるい…」 「寝ても疲れが取れない…」 その不調、暑さによる“隠れ脱水”が原因かもしれません。

熱中症というと真夏の屋外をイメージしがちですが、実は室内でも多く発生しています。

- ・正しい水分補給
- ・エアコンの節約術
- ・経口補水液の飲むポイント

など、今日からできる熱中症対策をクイズ形式でチェックしてみましょう。



<https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/kusuken/2026/nettyusho/ube>