

脱水症&熱中症に 経口補水液OS-1



吐き気



頭痛



大量の汗



疲労感・倦怠感



脱水症・熱中症の サインかも！？

めまい
立ちくらみ



こむら返り
筋肉痛



生あくび



集中力・判断力
の低下



経口補水液とは？

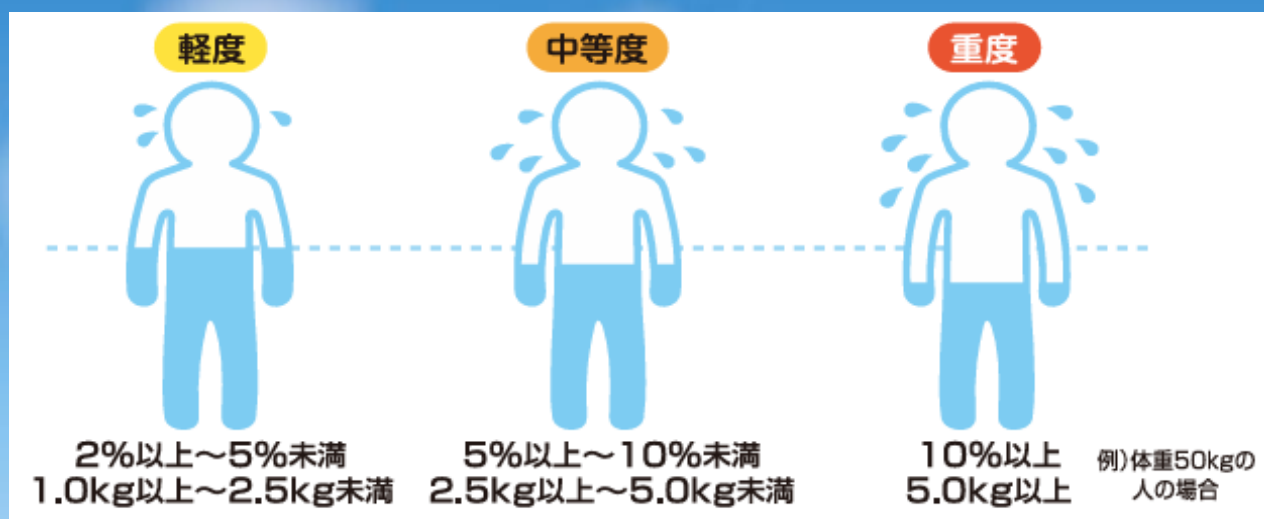
脱水した身体に水・塩分・糖분을速やかに
バランスよく吸収することのできる飲料です。



スポーツドリンクとの違いは？

OS-1はスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く
糖分濃度は低くなっています。
通常の水分補給であればスポーツドリンクで十分ですが
脱水状態になっている場合は**OS-1**が適しています。

体重の2%以上の体液が失われると脱水症に陥ります



脱水・熱中症状が見られたら
経口補水液ですぐ対策を！！

涼しい場所での休憩

身体を冷やす

経口補水液を飲む



経口補水液の飲み方

1日の摂取目安量は、下記を参考に
脱水状態に合わせて適宜増減しお飲みください

対象	1日当たりの目安量
学童～成人 (高齢者を含む)	500～1000ml / 日
幼児	300～600ml / 日
乳児	体重1kg当たり30～50ml / 日



もしもに備えて**OS-1**の常備をオススメします！