

冬場脱水の4つのサイン『カサ・ネバ・ダル・フラ』

カサつき



皮膚が
カサカサしてくる

ネバつき



口の中が粘つきものが
飲み込みづらくなる

ダルさ



脱水初期症状で
ダルさが出てくる

フラつき



めまいや立ちくらみで
フラフラする

脱水におすすめ! 経口補水液の作り方



水 1L

+



砂糖 大さじ4と1/2

+



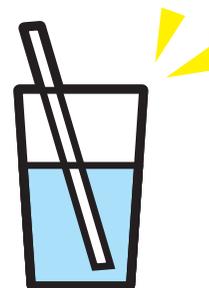
塩 小さじ1/2

+



レモン数滴

=



小さなサインを意識して脱水を防ぎましょう!