

# 今年も猛暑 熱中症対策：豆知識

## 「熱中症対策：何を飲むべき？」

- ノンカフェイン飲料  
(カフェインは利尿作用有・注意です！)
- 経口補水液
- スポーツドリンク(糖分は高いため、お勧めは経口補水液)



## 「屋外での服装は？」

- 長袖・長ズボン→シャツはズボンに入れない
- 白・黄色の服やゆったりとした風通しの良い服



## 「屋内での服装は？」

- 半袖・半ズボン・裸足



## 熱中症対策：アロマ精油

- ペパーミント・レモン・ラベンダー



### ★摂取します。

水1ℓに、上記のオイルから一つ選び、1滴入れて、こまめに飲みます。  
(純度の高い飲める精油を使用して下さい。ドテラはお勧めです！)

### ★香りを吸入します。

1滴ティッシュや手のひらにつけて、鼻と口をおおい、香りをかぎましょう。その際、鼻の中や粘膜にオイルをつけないように注意！

エム・エス・マイスターは、働く皆様の健康と豊かな生活をサポートさせていただきます。  
何かお身体についてお困りの事がありましたら是非ご相談下さい。  
必要に応じて専門医へのご紹介もいたしますので、ご安心下さい。  
各店舗での集中的な治療・メンテナンスも是非ご相談下さい。

エム・エス・マイスター スタッフ一同

☎054-647-1220(藤枝店) 054-366-6088(清水店)

鍼・美容鍼・オイル  
スポーツ障害など  
治療やマッサージ  
をさせていただきます。

