

For those who is bad at Japanese.

日本語が苦手な方へ

「 Let's prevent heat stroke」

「熱中症を予防しましょう」

Sweat a lot of this time you have to prevent heat stroke. When your body lacks water you'll be sick. Especially for the elderly are difficult to notice lack of water.

汗をかくこの時期は熱中症を予防しなければなりません。からだの水分が不足すると体調が悪くなります。特に高齢者は水分の不足に気が付きにくいです。

But I can't drink much water. Let's drink water little by little.

しかし、たくさん水ばかり飲めません。少しずつ飲むようにしましょう。

Body water also contains salt. It's important to eat salt.

身体の水分は塩分も含まれています。塩分を摂取することも大切です。

“point”

☆ Let's eat well ⇒ Because food contains a lot of water.

☆ Let's add miso soup and soup to your meal. ⇒ Because You can replenish both salt and water.

☆ Don't drink too much sweet drink ⇒ Too much sugar can cause illness.

(But If you have no appetite and you can't drink let's drink what you can drink)

Ex: ice cream, jelly, fruits, yogurt, juice, vegetables,

Especially summer season vegetables contains much water.

“ポイント”

☆食事をしっかりとりましょう。食事にはたくさん水分が含まれています。

☆味噌汁やスープを食事に加えましょう。塩分と水分を補給できます。

☆甘い飲み物を飲み過ぎないようにしましょう。砂糖の摂り過ぎは病気の原因になります。

(もし食欲がないときは飲めるものを飲みましょう。例えばアイスクリーム、ゼリー、果物、ヨーグルト、野菜など特に夏野菜は水分がたくさん含まれています)

