

こんな時は、**要注意！** 早めに連絡を！

- 汗をたくさんかいたり、室内が乾燥しているのに水分をとることをしなかったために、調子が悪い。
- 痛み止めを飲み続けている。
- 風邪をひいたり、下痢をして、体調が悪いのが続いている。



◎腎臓を守るために

減塩！

脱水予防の水分を！

痛み止めの内服は、要注意！

感染症予防に、手洗い・うがい！