

# 水分をとりましょう

## 水分不足による<sup>しょうじょう</sup>症状

- <sup>だっすい</sup>脱水
- <sup>しんきんこうそく</sup>心筋梗塞
- <sup>のうこうそく</sup>脑梗塞
- <sup>エコノミークラス</sup>エコノミークラス症候群<sup>しょうこうぐん</sup>
- 低体温
- <sup>べんぴ</sup>便秘
- など



飲み物がある場合には、<sup>がまん</sup>我慢せずに十分に飲みましょう