

いつもナチュラルリッチをご愛飲頂き、ありがとうございます。



緊急事態制限が解除され、以前と同じ生活というわけではないですが、少しずつ外出をする機会も増えてきましたね。マスクをしながらの生活にも慣れてきた今日この頃だと思えます。

夏場のマスクで気になるところといえば、「**熱中症**」。
今回は熱中症についてお話いたします。

脱水症状にならないために

今年の春は外出自粛という期間があり、多くの方が汗をかいていない、運動をしていない傾向にありました。そのため、身体の機能が暑さについていけない状況。筋肉は身体に水分を貯める働きがありますが、**筋肉量が減ってしまうと保持できる水分量が少なくなり、脱水症状が起きやすくなってしまいます。**

また、常にマスクを着用していることで熱がこもり、マスク内の湿度が上がることで、**喉の渴きを感じづらくなる可能性もあります。**

気づかないうちに脱水が進み、熱中症を起こしてしまう前に

① 定期的に人の少ない場所では
マスクを外す



② 水分をこまめに補給する



塩昆布や
梅干しなど、
塩分を取る
ことも大切です

マスク除菌に

マスクの表面にはウイルスが残っている可能性がありますので、定期的に除菌スプレーをシュッとすることで、つけ外しも安心。ナチュラルリッチでは**天然成分で作られた除菌スプレー**の取り扱いを始めました。



詳細はこちら▲

マスクとともに過ごす夏、どうかご無理のないよう快適に過ごされてください。
何かございましたら、お気軽にご連絡頂ければと思います。

ナチュラルリッチ
お客様センター

☎ 0120-790-939

受付時間 全日9時～18時(土・日・祝も受付)

✉ nr@naturich.net

受付時間 24時間