

健康サポート薬局 活動報告

申請日：2020年9月4日

申請企業名	クラフト株式会社									
開催店舗名	さくら薬局 下野下古山店									
店舗住所	栃木県下野市下古山88-9									
催事名	経口補水液の作り方									
開催日	2020年7月16日									
催事内容	<p>OS-1やアクアソリタなど経口補水液として販売されているものもありますが、家にあるものでも簡単に作られることを知っていただき、あわせて室内でも起こりえる熱中症について説明しました。</p> <p>経口補水液を作る際には、砂糖と塩はあらかじめ計量しておいたものを使用し、どのくらいの量が必要なのかを実際に見ていただきました。室内でも熱中症になるリスクがあることなど注意喚起の説明も行いました。</p> <p>参加者の方からは「経口補水液が売っているのは知っていたが、自分でも簡単に作れることが分かった」、「熱中症にならないように気をつけたい」などのお声をいただき、経口補水液や熱中症について理解していただけたと思います。</p> <p>今後も様々な取り組みを通して、地域住民の皆様の健康増進に貢献できるよう努めたいと考えています。</p>									
活動写真	 <div data-bbox="1066 1442 1442 1951"><p>おうちで簡単に作れます！</p><h3>熱中症 予防</h3><h4>経口補水液の作り方</h4><p>用意するもの</p><table border="1"><tr><td>水</td><td>500mL</td><td>(ペットボトル1本)</td></tr><tr><td>塩</td><td>1.5g</td><td>(デザートスプーン1杯)</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>20g</td><td>(5gスティックシュガー4本)</td></tr></table><p>経口補水液をおいしく飲むコツ☆</p><p>飲みづらいと感じる場合は、経口補水液にレモンやグレープフルーツの果汁をプラスすると飲みやすくなります。500mLの経口補水液に対して大さじ1〜2杯の果汁を加えてみて！</p><p>のどがかわいてなくても</p><p>水分補給を！</p></div>	水	500mL	(ペットボトル1本)	塩	1.5g	(デザートスプーン1杯)	砂糖	20g	(5gスティックシュガー4本)
水	500mL	(ペットボトル1本)								
塩	1.5g	(デザートスプーン1杯)								
砂糖	20g	(5gスティックシュガー4本)								