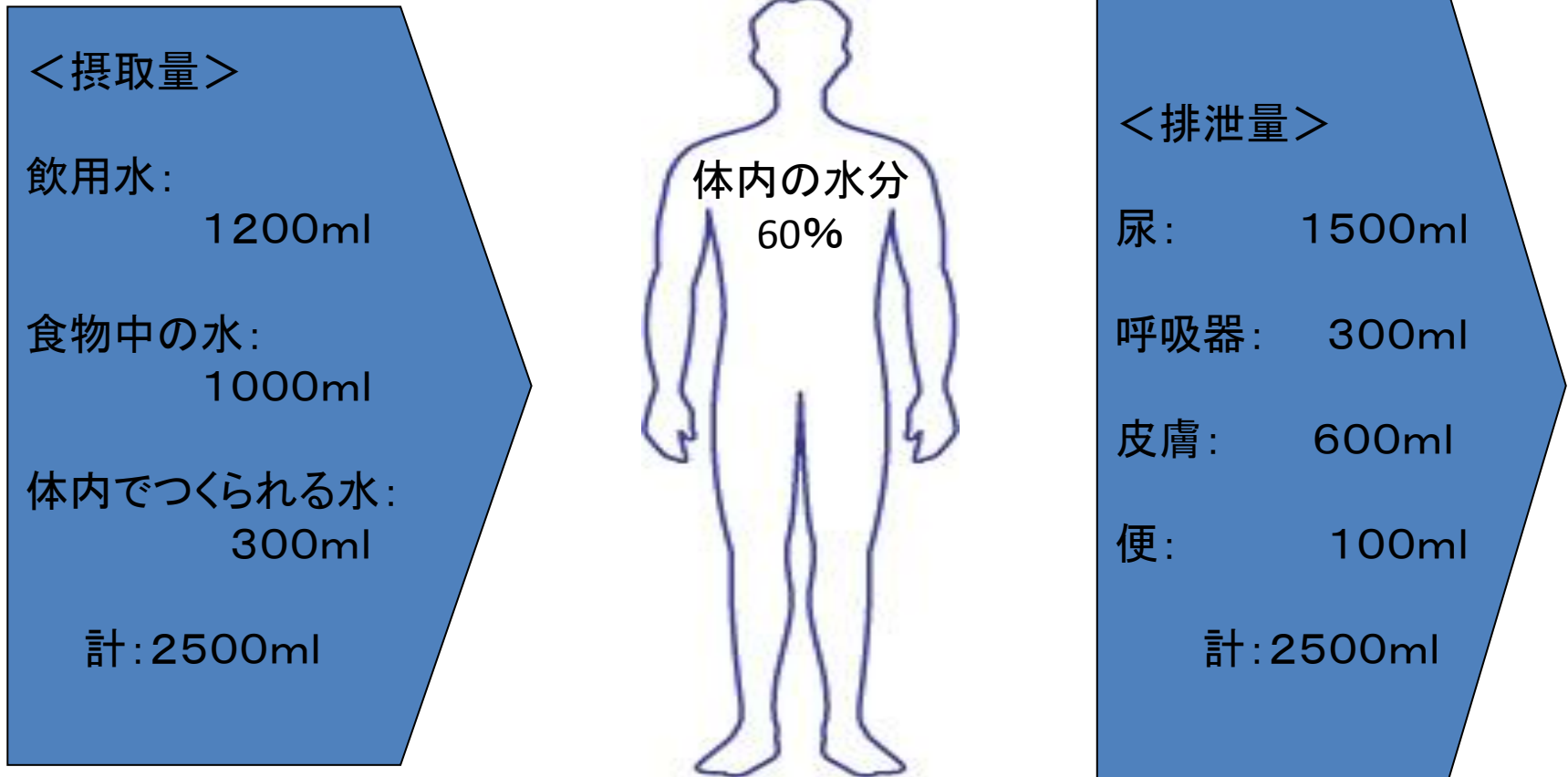


一日に必要な水分の量は？



※水分量は成人の一般的な量で、個人差があります。暑熱や激しい運動時は、1～2リットルの排泄量になることもあり、気温や場所に応じて飲用水量は変える必要があります。