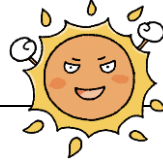


水分のといかたを考えよう！



だんだんと日ざしが強くなり、暑い季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

熱中症とは？



気温や湿度が高い時などに、体内の水分量や塩分量のバランスがくずれ、体温をうまく調節できなくなってしまうことです。命に関わる場合もあるので、注意が必要です。

気温や湿度が高い時は、無理せず、適度にすずしい場所で休みましょう。



◎水分補給のポイント

いつ？



のどがかわく前に、こまめに、コップ1杯程度とりましょう。



朝起きたとき

朝起きたときや、お風呂に入る前後などは、意識して水分を補給しましょう。



お風呂に入る前後



運動する前



運動中



運動後

運動中などたくさん汗をかくときは、こまめに水分を補給しましょう。



のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を？



基本的に水やお茶など、あまくない飲み物を飲むようにしましょう。



運動などで大量に汗をかいたら？

経口補水液（水に食塩とブドウ糖をとかしたもの）やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

