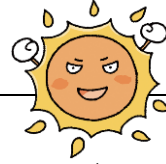


水分のといかたを考えよう！



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、^{ねっちゅうしょう}熱中症や夏バテが心配です。^{ねっちゅうしょう}熱中症や夏バテの予ぼうのためにも、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、^{てきど}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ばい程度とりましょう。



^{あさお}朝起きたとき



^{あふろ}お風呂に入る前後

朝起きたときや、お風呂に入る前後などは、^{いしき}意識して水分を補給しましょう。



^{うんどう}運動する前



^{うんどう}運動中



^{うんどう}運動後



運動中などたくさん^{あせ}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？



^{きほんてき}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？

^{けいこうほすいえき}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、^{うめぼし}梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。

