

水分のとりかたを考えよう！

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。

水分のとり方&飲み物 3択クイズ

Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む
- ② 運動中は飲まない
- ③ 寝る前にたくさん飲む

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① みず 水
- ② やさい 野菜ジュース
- ③ たんさんいんりょう 炭酸飲料

Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくておいしいから
- ② えんぶん 塩分がはいるから
- ③ からだ 体をあたためてくれるから

Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ めぎちゃ 麦茶

Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① すうじつ 数日冷蔵庫に保管する
- ② ひ あ 日当たりのよい場所に置く
- ③ その日のうちに飲みきる

こたえ

Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] Q2=① Q3=②
[汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

