

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、^{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。

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  ね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  水
- ②  野菜ジュース
- ③  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  塩分が入っているから
- ③  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  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  数日冷蔵庫に保管する
- ②  日当たりの良い場所に置く
- 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杯くらいの量をとる] 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]

