



水分補給について「なぜ水分補給が必要？」

私たちの体の約 60%は水分でできていて、体温調節や血液の流れなど、健康を保つために大切な役割をしています。また、汗をかくと体内からは水分だけではなく塩分も失われます。そうすると体内で水分と塩分のバランスを保てなくなり、汗が出にくくなります。その結果体温を下げられなくなり熱中症の症状が起こりやすくなります。

カッコ内に入る言葉をみんなで考えてみよう！



効果的な水分補給とは？

- I 喉が乾く(①前 or 後)に、こまめに常温の飲み物、または冷たい飲み物で、(②大量に or 少しずつ)水分を補給する。
※冷たい飲み物は、体の中の体温を下げる効果があります。
- II 1日に必要な水分摂取量は、一般的に体重 1 kgあたり 35ml～40ml が必要とされています。体重 50 kgの人で約(③1 or 2)ℓです。
※運動量の多い日は、意識して水分量を増やしましょう。
- III 脳の約(④30 or 80)%は水分でできています。水分補給のタイミングを意識するだけで、集中力・判断力アップにつながります。
※起床後、運動前、運動中、運動後に意識して水分補給しましょう。

答え… ① 前 ② 少しずつ ③ 2 ④ 80

次号は 5/27(水)配信【食事・飲み物について】です！