

熱中症対策2号 水分補給について



暑い中での活動を支えるのは適切な水分補給です。体調を崩さず最後まで全力を出し切るために、適切な水分補給のポイントを押さえていきましょう。

熱中症にはなぜ水分補給が必要？

汗をかくと体内の水分が失われ、体温が上昇するためです。体温が上昇すると体内の機能が正常に働かなくなり、熱中症を発症する可能性があります。水分補給で失われた水分を補給することで、体温上昇を抑え、熱中症を予防できます。



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

そのⅠ 喉が乾く前に、こまめに常温の飲み物、または冷たい飲み物で、(①)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。

そのⅡ 1日に必要な水分摂取量は、一般的に体重1kgあたり35ml～40mlが必要とされています。体重50kgの人で約(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。

そのⅢ 脳の約80%は水分でできています。(③)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 💧授業の合間に意識して(③)をおこないましょう。

熱中症対策3号は 23
(金)発信 【どんな飲み物がいいの?】です！