

# ほけんだより

令和7年5月 23 日 SHR 実施  
広島市立広島商業高等学校

## 熱中症対策3号 どんな飲み物がいいの？

暑い季節は、知らない間に体内の水分やミネラルが減っているかもしれません。  
熱中症を防ぐために、どんな飲み物がいいのか…チェックしてみましょう。



※みんなで考えてみよう！

## 熱中症対策にオススメの飲み物はどちらでしょうか？



① 麦茶 or



緑茶

### ①解説…

麦茶はノンカフェインなので体内の水分を保持しやすい。汗で失われるミネラルを補給できる。

緑茶はカフェインを含むため、飲みすぎると利尿作用で脱水を招く可能性がある。



② エナジードリンク or スポーツドリンク



### ②解説…

エナジードリンクは、カフェインが多く含まれており、一時的に元気が出る感覚になるが、砂糖が多く血糖値上昇で喉が乾く。スポーツドリンクは、汗で失われた成分をバランスよく補給できる。



③ 水+塩分 or 甘い炭酸飲料



### ③解説…

水+塩分は、水分補給と電解質補給が同時にできる。

甘い炭酸飲料は、一時的な爽快感はあるが、糖分が非常に多いため血糖値が急降下すると疲労感が増す。



※汗で失われたミネラルを補給することで、筋肉の収縮を助ける働きがあり、身体の回復を早めます！

熱中症対策 4 号は  
5/26(月)発信【食事につ  
いて】です！