



梅雨があけたら、本格的な夏がやってきます。急に気温が高くなり、からだ暑さに慣れていないので熱中症になる人が一番多いと言われています。たくさん睡眠時間をとり、栄養バランスの良い食事をして、こまめな水分補給で熱中症や夏バテにならないように気をつけましょう。



毎日の健康観察表に変更点があります。詳しくは裏面に記載しましたので、ご参照ください。

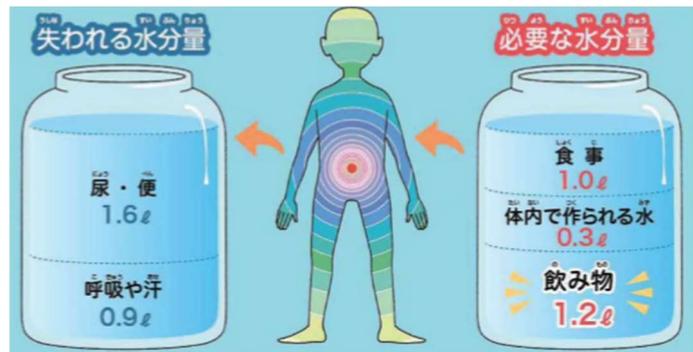
## のどがかわく前に水分補給をしよう！

### < 1日に必要な水分の量は？ >

毎日2.5 リットルの水分を体の外に出している私たちは、毎日2.5リットルの水分を取る必要があります。

食事や体の中で作られる水分が1.3リットルあるので、残りの1.2リットルの水分を飲み物で取りましょう。

体育や休み時間に汗をたくさんかいた時は、もっとたくさんの水分が必要です！



### < 上手な水分の取り方 >

#### ★いつ飲めばいいの？

- ねる前、起きた後
- 運動をする前、運動中、運動が終わった後
- お風呂に入る前、出た後
- 「のどがかわいた」と感じる前

#### ★何を飲めばいいの？

- 普段：水かお茶でOKです。
- たくさん汗をかく時：スポーツドリンクや経口補水液などで塩分も補給しましょう。

#### ★どのように飲めばいいの？

- コップ1杯分の水分をこまめに取る…学校では全部の休み時間に飲みましょう！
- ※ 私たちの体は一度に吸収出来る水分の量は、コップ1杯分（200ミリリットル）と言われています。だいたい9～10回ごくんと水分を飲むと、200ミリリットルになります。
- はげしい運動をする時は、20分に1回の水分を取りましょう。

水分補給は…  
こまめに！少しずつ！



