

「飲みたいな」

感じる前に

水分補給

作
サクラコ





体育の授業や部活動などの 活動中の熱中症に注意しよう



**こんな場合に
要注意！**

- ①部活後、水分・塩分補給をせず、帰宅した
▶帰宅後、頭痛等の症状が出た
- ②朝食を食べずに登校し、体育の授業を受けた
▶熱中症で救急搬送された



毎日しよう！熱中症対策

見つけよう！
健康づくりの
Myルーティン

スポーツ活動における
熱中症対策パンフレットの
ダウンロードはこちら



✓のどがかわく前に水分補給
+汗をかいた時は**塩分補給**も！



1日コップ6杯が
目安です！

△スポーツドリンクの飲み方に注意△
スポーツドリンクは**砂糖が多く含まれ、酸性も強く、むし歯のリスクが高い**飲み物です。
スポーツドリンクを飲んだ後はなるべく口を水ですすぎましょう！

✓食事と睡眠はしっかりとる
特に**朝ごはん**は必ず食べよう！

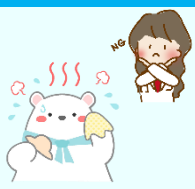


食事は1日3食 睡眠時間は1日6時間以上

朝ごはんを食べてパフォーマンスUP★
朝ごはんをしっかり摂ると、**水分だけでなく塩分も摂ることが**できます。
活動前に水分や塩分を補って、熱中症も予防し、パフォーマンスUPにつなげましょう！

～活動前にやっておこう～

✓体調を確認しよう！
熱中症は体調不良の際に発症しやすいため、**体調が悪い日は活動を控えよう。**



✓体を冷やそう！
・冷水を飲み、**体を内部から冷やす**
・エアコンやネッククーラー等を活用して**体の表面を冷やす**



～活動後にやっておこう～

✓活動後のケアを忘れずに！
△活動時に症状がなくても帰宅後や翌日に熱中症になる可能性があります！



・エアコン・冷却グッズを使い、**体を冷やす**
・活動で**失われた水分・塩分**をみそ汁等で**補給する**

