

熱中症予防のカギは 水分補給にあり！

これからの季節、気をつけたいのが「熱中症」。暑さや激しい運動で多量の汗をかくと、体からたくさんの水分がうばわれ、熱中症になる危険が高くなります。熱中症を予防するためにもしっかり水分を補給しましょう。

運動中は
特に注意を！

水分補給のコツ

1. こまめに少量ずつ飲みましょう

	飲むタイミングと水分摂取量	アドバイス
運動前	運動30分位前にコップ1～2杯程度を飲むようにしましょう。	まずはひと口だけでもいいので運動前に飲む習慣をつけましょう。
運動中	15～30分ごとに、1回にひと口～コップ1杯程度飲むようにしましょう。	のどの渇きに応じて、こまめに飲むようにしましょう。
運動後	直後から食事も含め、就寝前までに体重減少分を補える水分量を数回に分けて飲みましょう。	疲労回復のためにも、しっかり水分をとります。運動後は果汁100%の果物ジュースもオススメです。

2. 長時間の運動では塩分と糖分を含んだ飲料を

短時間の運動の場合は、水や麦茶で十分ですが1時間以上の運動の場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだ飲料が良いでしょう。スポーツドリンクなどが適しています。

3. 食事からも水分をとる工夫をしましょう

汁物や水分の多い食品を食事にとり入れるようにしましょう。

8月4日は箸の日です

箸の持ち方を再確認！

自分のためにきれいに持とう！

8月4日は「箸（84）の日」です。近年はきちんと箸を持ってない子どもが増えています。家庭では小さな頃に気にかけていたとしても、いつのまにか誤った持ち方をしているかもしれません。夏休み中に、あらためてお子さんの箸使いを見直してみてもいいかもしれません。