

津幡高校生の現状 水分補給について！！

コカ・コーラなどの炭酸水やコーヒー、カフェオレなどのカフェイン飲料を好む傾向がある

何を飲んだらよいか？

オススメ

- ・ 麦茶（ノンカフェインのお茶）
- ・ 水
- ・ スポーツドリンク
- ・ お手製ドリンク



効果的な水分摂取方法

水温は 5℃～15℃ ぐらい
15分～20分ごとに 200ml 程度補給
一気ではなく少しずつがポイント！

チェックリスト

- ① お茶より炭酸飲料の方が好き
- ② 運動前は水分を摂らない
- ③ 汗をかいても水を摂らない
- ④ 暑いときは飲み物ではなく冷たい物(アイスなど)を摂取する
- ⑤ 冷たいジュースをこよなく愛している



4つ以上の人は脱水の危険！！

①④⑤に当てはまる人はペットボトル症候群の心配も！

※詳しくは保健室まで！！

正しいのは、どっち？

熱中症の理解度チェック

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

A 少しずつ、こまめに。	水分のとり方	B のどが渇くまで待つ、一度にたっぷり。
---------------------	--------	-----------------------------

A 風の強い日。	起りやすいのは	B 急に気温が高くなった日。
-----------------	---------	-----------------------

A 練習の最初から100%全開で。	運動するとき	B ウォーミングアップを十分に。
--------------------------	--------	-------------------------

A ゆとりがあり、白っぽい色のもの。	衣服の選び方	B からだにフィットし、黒っぽい色のもの。
---------------------------	--------	------------------------------

A 運動を続けている先輩部員。	なりやすい人は	B 運動を始めたばかりの新入部員。
------------------------	---------	--------------------------

答えは保健室まで見に来てください

保健室より 病院、行きましたか？

4月から実施した健康診断で、虫歯があったり視力が下がったりと、具合の悪い所が見つかった人は早めに受診しましょう。結果を保健室まで報告してくださいね。