

すこやか



H 2 1 . 9 . 3

保健だより
岡山南養護学校

新学期が始まりました！

朝晩は少し涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。
運動会の練習も始まりますね。体が学校のリズムに慣れていない時期なので、
体調を崩しやすくなります。疲れたらしっかり休養をとるように心がけましょ
う。

熱中症にご注意！！

水分をしっかりととりましょう。

運動時の水分補給の目安

	タイミング	飲む量
運動前	運動直前(30分前くらい)	250～500ml程度 (できれば、数回に分けて)
運動中	20分前後(15～30分)毎	1回に1くち～200ml程度まで
運動後	直後から食事での食べ物も含め就寝前までに	体重減少を補える量を分けて

飲み物の温度	常温、5～15℃に冷やしたもの
飲み物の成分	塩分濃度0.1～0.2%、糖度3～5%

自分に合った飲み方、物、温度を見つけてくださいね

長時間の運動の場合には、
糖分とミネラルを含んだも
のがよいです。おすすめ
は、スポーツドリンク半分
を目安に自分の好みで薄め
たものです。

1時間程度の短時間の運動
には水だけでも十分ですが、
水と一緒に食塩を少しなめる
ようにすると良いですよ。

