

正しい水分補給には、何が必要？

体と水分の関係

私たちの体は、約60%が水分でできています。

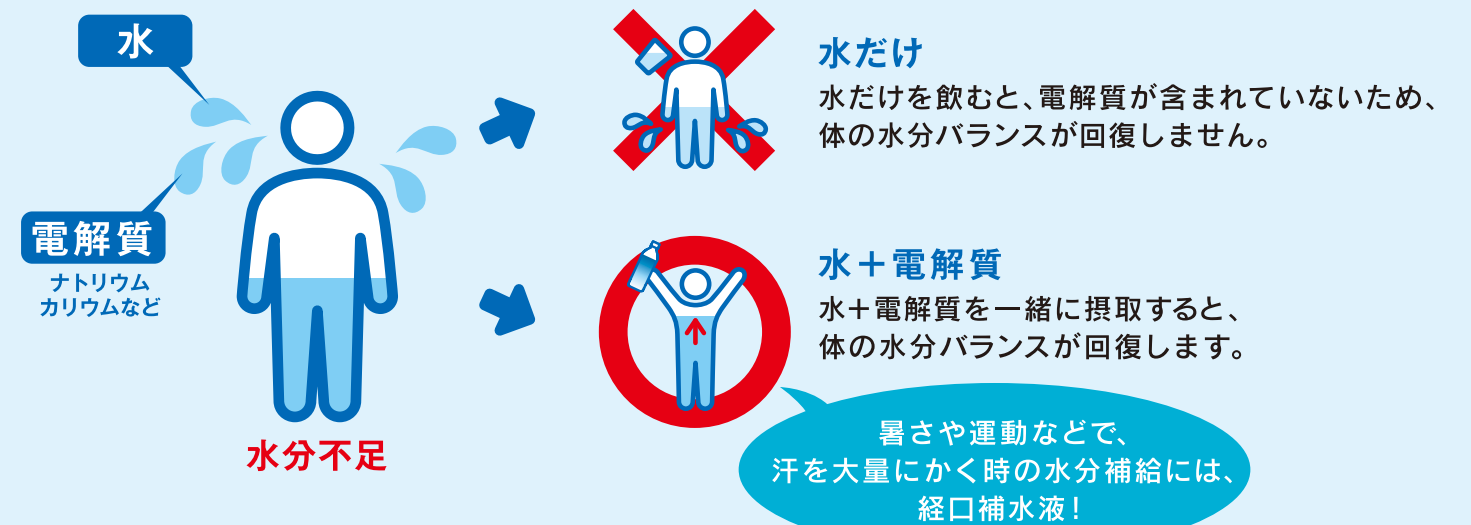
体調不良や病気、日常で大量に汗をかく時など、体内から水分が一定以上失われると、熱中症や脱水症状を起こしやすくなります。



参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2010年版」

正しい水分補給には「水+電解質」

私たちの体の水分の中には、水だけでなく、ナトリウム、カリウムなどの電解質も含まれています。そのため体から失った水分を補給するには、水だけでなく、電解質が入っている、スポーツドリンクや経口補水液で補給をすることがより効果的です。



熱中症対策のポイント

【水分をしっかり補給しよう】

こまめに水分を補給する習慣をつけましょう。

【暑さに備えた体をつくろう】

日ごろから運動をして、汗をかきやすくし、暑さに負けない体づくりをしておきましょう。

【環境を整えよう】

屋外では炎天下を避け、室内でも風通しをよく。

【服装を工夫しよう】

帽子をかぶり、服装は汗を吸収しやすい、通気性のよい素材のものを。

こんな時には水分補給！

～熱中症・脱水症状対策～

- ① のどが渇く前に（特に暑い日などはこまめな水分補給を）
- ② 屋外での運動や作業など汗をかきやすい時に
- ③ 体調の悪い日



経口補水液って何？

経口補水液は体から失われた水分と電解質をすばやく補給できるよう、電解質（特にナトリウム）、糖分（特にブドウ糖）をバランスよく配合した飲料です。一般のスポーツドリンクより、電解質（ナトリウム、カリウム）濃度が高い配合になっています。

経口補水液の上手な取り方

経口補水液は、水やお茶とは違います。電解質濃度が高いため、がぶ飲みせず少しずつ飲んでください。

* 学校生活の中ではみんなでお互いに気をつけあいましょう *

正しい水分補給、熱中症対策については以下の情報もお役立てください
 アクエリアス正しい水分補給教材サイト (<http://heatdisorder.com/>)

- ポスター、啓発シート
- 動画「熱中症対策には、何が必要？」



適切な水分補給は大切です。飲みすぎには注意し、健康な歯で健やかな生活を送りましょう。

日本コカ・コーラ株式会社 アクエリアスは日本学校保健会の活動を応援しています。