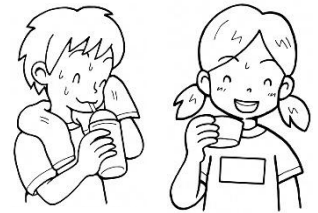


## すいぶんほきゅう たいせつ どうして水分補給が大切なのでしょう？

わたし からだ すいぶん すいぶん たいおんちようせつ  
私たちの体の65～70%が水分でできています。水分は、体温調節に  
かかせないものです。たいりょう あせ なつば うんどうちゆう  
大量に汗をかく夏場や運動中には、  
てきど すいぶんほきゅう たいせつ すいぶんほきゅう ねっちゆうしょう  
適度な水分補給が大切です。水分補給しないと、熱中症を  
ひきおこし、いのち きけん およ  
引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



## すいぶんほきゅう 水分補給の5つのポイント

### こまめに

のどがかわいている時は、すでに水分が  
ふそく  
不足しています。

わたし たいおん たか あせ  
私たちは、体温が高くなると、汗をかくこと  
ねつ のが ちようせつ  
で熱を逃して調節します。

すいぶんぶそく ちようせつ  
水分不足は、その調節する  
ちから はたら  
力を働かなくしてしまいます。



### すこ 少しずつ

いちど すいぶん  
一度にたくさんの水分をとっても、うまく  
きゆうしゆう  
吸収することができません。い ちよう  
胃や腸にも  
ふたん  
負担がかかるので、こまめに  
しょうりよう  
少量ずつ飲むようにしましょう。



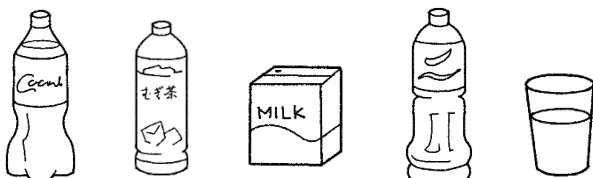
### てきおん 適温(ちょうどいい温度)で

おんど  
キンキンに冷えたものは、内臓が冷え、  
なつ げんいん  
夏バテの原因になります。  
てきおん すこ つめ かん  
適温は、少し冷たいと感じるぐらいの  
5～15℃です。



### なに の 何を飲むか

ふだん すいぶんほきゅう みず ちゃ  
普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。  
あせ おお とし えんぶん ひつよう えんぶん  
汗を多くかく時は、塩分も必要なので塩分を  
ふく  
含むスポーツドリンクを飲むとよいでしょ  
う。ただし、とうぶん おお ふく みず  
糖分量も多く含むので水のように飲  
みすぎないように注意しましょう。



### しょくじ 食事からも

すいぶん  
水分はごはんやおかずにも含まれています。  
しょく  
3食しっかり食べることで、  
えいようほきゅう とも すいぶんほきゅう  
栄養補給と共に水分補給に  
つながります。

