



水分補給クイズ ○か×でこたえよう！



- | | |
|---|---|
| Q1. 飲んだ水分はすぐから
だに補給される。
○ ×？ | × 飲んだ水分が血液に吸収されるのに、 <u>15～20分</u> はかかります。血液に取り込まれて初めて水分が補給されたことになります。 |
| Q2. 水分補給はがぶ飲みす
ればよい。○ ×？ | × 1度にたくさん飲むと、 <u>胃に負担</u> がかかり胃液が薄まるので、具合が悪くなります。 |
| Q3. 水分補給は運動前がよ
い。○ ×？ | ○ 運動前は500mlを2～3回にわけ、運動中は、200mlを15分間隔で補給するとよいです。 |
| Q4. 運動後も水分補給をし
た方がよい。○ ×？ | ○ スポーツドリンク、牛乳、100%果汁、夕食時の汁物などから摂取するとよいでしょう。 |
| Q5. いつでものどがかわい
たら、水分補給すればよ
い。○ ×？ | × のどがかわく状態は脱水症状です。特に運動中は、のどはかわいていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。 |
| Q6. 水分補給といえばスポ
ーツドリンクだ。
○ ×？ | × 激しい運動や運動時間が長時間になる場合は、市販のスポーツドリンクを半分に薄めた程度(0.2%の塩分、3～6%の糖分)の濃さが体への吸収が早く、10℃前後の水温が理想的です。1時間以内の軽い運動は水がおすすめです。スポーツドリンクはカロリーが高いので飲み過ぎに注意しましょう。 |



= 保護者の方へ =

★夏季休業中の部活動には飲料を持参させてください。

学校の飲料水は検査に合格していますので通常は問題ありませんが、長期休業中は水の消費量が減り、水質が低下する場合があります。もし、水道水を飲用する場合は、冷たくなるまで水を流してから飲むように指導しています。念のため飲料を持参させてください。水筒の中身も一度沸騰させたものの方が安心です。

★毎朝の健康観察・検温を続けましょう。

夏休み中も引き続き「健康チェックシート」に毎朝の健康観察・検温をして記入しましょう。体調のすぐれない時は、決して無理をせず自宅で様子をみてください。今後も記入済みの健康チェックシートはまとめて自宅で保管してください。