

体温の上昇を防ぐために

体温の上昇と発汗による脱水は「熱中症」の危険性があります。以下のことに注意して楽しく運動をしましょう。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1

暑いとき、
無理な運動は事故のもと

2

急な暑さに
要注意

3

失われる水と塩分を
取り戻そう

4

薄着スタイルで
さわやかに

5

体調不良は
事故のもと

日本体育協会発行「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

こまめに水分補給しよう



汗で失われた水と塩分が補給できるイオン飲料を飲もう。

汗をたくさんかいたときに、一緒に塩分を補給しないで水だけを飲むと、体液が薄まるのを防ぐために、カラダの体液が減ってしまった状態から回復していないのにノドの渇きがおさまったりすることがあります。そうならないために水分補給にはイオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は？

塩分を0.1～0.2%と糖質を
含んだ飲料が効果的。

特に1時間以上の運動をする場合には

4～8%程度の糖質を含んだものが

オススメです。※日本体育協会推奨

市販の飲料を
チェック!



ナトリウムが
100ml中に
40～80mg
入っていれば
0.1～0.2%の
食塩水に相当。