

# 知っておこう！夏季の水分補給について

児童生徒の夏季の水分補給については、各学校で水筒を持参させるなどしております。ご家庭でも水筒の中身について様々な配慮、工夫をされていると思いますが、場面に応じた水筒の中身について、参考にしていただきたいと思っております。



水筒の中身として多いものは **お茶 麦茶**  
**スポーツドリンク**があげられます。

温度に注意を！  
急激な温度変化は胃腸  
に負担がかかります。



夏季であっても、通常の水分補給は水、お茶、麦茶で十分です。スポーツドリンクには糖分も含まれているので、過剰に摂取することでカロリーオーバーになることも・・・



激しい運動時や大量の発汗をともなう活動時はスポーツドリンクが適当です。発汗にともなうナトリウム等の補給に加え、水分の吸収率も高く作られています。

スポーツドリンクは糖分を含んでいます。口の中をすすぐことができる環境であれば、飲んだ後にうがいをおすすめします。



熱中症の疑い、または症状がある場合には経口補水液が効果的です。飲用として個人ではなかなか準備しないものですが、激しい運動をする時は、携帯していると安心です。



食事をとおしての水分補給も大切です！ 夏こそバランスの良い食事を心がけましょう！！



**場面場面で、効果的に  
使い分けましょう！！**