

保健だより

都留第一中学校
保健室 NO. 9
2017. 6. 26

水分補給について

水分補給はなぜするの？

暑いと汗をたくさんかきます。激しいスポーツをするのでなければ、**水・お茶での水分補給で十分です！** ただし、汗には塩分が含まれているので、スポーツの後などには、水分だけでなく、塩分・ミネラルも補給することが言われるようになっていきます。このため、水分と塩分・ミネラルを補給できるようにということで、スポーツドリンクを持ってきてもよいという事になります。

ただ、スポーツドリンクを飲んでいて、甘さが気になったことはありませんか？

スポーツドリンク 500ml 中には、19～33g（スティック砂糖 1本 4g とすると 5～8本分）の糖分が入っています。（1日に必要な糖分は 20g・・・食事中の糖分も含む）

「熱中症予防」といって、不必要にダラダラとスポーツドリンクを飲んでしまうと、糖分の摂りすぎになります。気をつけましょう！

糖分を摂りすぎると

- ・体がだるくなる
- ・疲れやすくなる
- ・食欲不振
- ・イライラする
- ・肥満の原因になる



※市販のスポーツ飲料を持ってくる場合 **2倍から3倍に薄めましょう！**
※こんな方法もあります！

～手作りスポーツドリンク～

【材料】

水	1000ml
塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 4（好みで調整）

飲みやすくなるように、レモン果汁を入れても OK！

【作り方】

水 1000 ml に分量の砂糖と塩を入れて、冷やしてできあがりです。

※手作りなので、早めに飲みきりましょう！



熱中症を予防するためには

- 規則正しい生活・・・十分な睡眠（早寝早起き）、栄養バランスのとれた食事を！×朝ごはん抜き
- 汗をふいてさわやかに！・・・汗をそのままにしないでタオルでふく。タオルは毎日洗濯する！
- 肌着を着る・・・肌着を着たほうが、汗を吸い取って涼しくなります！
- 無理をしない・・・睡眠不足や体調不良の時などは無理をしない
- 調子が悪い時には早めに対処・・・運動や作業中、「いつもと違う」と感じたら休養する

気をつけよう！ 水筒の衛生管理

水筒を使用する際には、汚染されないように注意が必要です。特にそのまま放置すると**短時間で多くの雑菌が繁殖する**ので要注意！！

注意！ 水筒の内部にサビや傷がないか、よく確認しましょう！

傷などがある金属製の容器に、スポーツ飲料、炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料のよう酸性の飲み物を入れると、容器に使われている金属が飲み物の中に過剰に溶け出し、中毒を起こすことがあります。

<水筒の衛生管理>

- ☆ 使い終わったらその日のうちに洗う。
- ☆ フタやゴムパッキンもはずして洗う。
- ☆ 洗い終わった後は水気を切って、しっかり乾燥させる。(この時期、カビも繁殖します)
- ☆ 食器用洗剤とやわらかいスポンジで洗う。

<学校での注意>

- 飲みすぎに注意しましょう！
- 必ず休み時間に飲みましょう！
- 回しのみは絶対にやめましょう！



- 登下校中や校内での歩きのみはやめましょう！
- 部活動では、顧問の先生の指示に従いましょう！
- 学校に水筒を持って来たときは、毎日家に忘れずに持って帰り、
きれいに洗いましょう！

