

# 熱中症予防のための水分補給について

## 令和7年7月22日 つくばみらい市立小絹中学校

少し涼しい日が続いていましたが、いよいよ本格的な暑さとなり、ますます熱中症対策が必要となってきます。

熱中症対策には「水分補給」「塩分補給」が欠かせませんが、具体的には「どんなものを」「どのように」摂らなくてはいけないの分からない・という人もいるかもしれません。

以下の内容を読んで、自分に合った「水分補給」「塩分補給」をしましょう。

### <水分補給・塩分補給として効果があるもの>

#### ○スポーツドリンク

☆メリット☆

- ・水分と塩分・糖質を一度に補給できる

★デメリット★

- ・糖質の過剰摂取
- ・運動量が少ない場合には不要な栄養素やカロリーの過剰摂取



#### ○塩分タブレット

☆メリット☆

- ・持ち運びが楽
- ・手軽に塩分補給ができる

★デメリット★

- ・水分補給ができない
- ・過剰摂取になりやすい



#### ○水・お茶

☆メリット☆

- ・糖質やカロリーを気にしなくてよい

★デメリット★

- ・塩分・糖質補給ができない



### <学校の熱中症対策>

- ・暑さ指数 31℃以上の場合は屋内外ともに身体を動かす活動を原則中止
  - ・経口補水液の準備
  - ・クーリングシェルターの設置
  - ・部活動の活動前・活動中・活動後の健康観察の強化
- ※熱中症対策として「塩分タブレット」は準備しません。

### <自分に合った

#### 水分補給・塩分補給を選ぼう>

「スポーツドリンクは苦手なんだよな・・・」

「塩分タブレットは好きじゃない」

「水やお茶が好きなんだよね」等、好みは人によって違います。

それぞれの方法のメリット・デメリットや自分の好みに合わせて、自分に合った方法で水分補給・塩分補給をしましょう。

おすすめの 방법은・・・

○スポーツドリンクのみ または

○お茶・水と塩分チャージタブレットのセット

スポーツドリンクと塩分タブレットの両方を摂取すると、塩分・糖質の過剰摂取となってしまうので避けましょう。

※夏休み中の水分補給・塩分補給についての質問・相談は各部顧問の先生にお願いします。

