

命にかかわる水分ほきゅう

★ノドがかわいてから飲む ➡ 遅い！

- ① 水を飲んでからカラダ(小腸)に 吸しゅうするまで時間がかかるため、手おくれに！
- ② 『のどがかわいた』と感じる時は、すでに“脱水”状態

対策 ➡ 早めに、こまめに水分ほきゅう！

運動時の水分ほきゅうの目安(※運動量,個人差あり):

150mlを15~20分おきのむ

★ 水の温度は5~15℃がおすすめ！

※つめたい方が、胃をつつかする速度 が早くなる

★ 水分ほきゅうをしっかりとる

➡ バテずに試合に集中できる ➡ 活やくできる！

*** スポーツドリンクを飲む時の注意 ***

スポーツドリンクののみすぎ ➡ 糖分のとりすぎ ➡ まんぷく感 ➡ 運動後に大事な食事がとれなくなる…

対策 ➡ 水とスポーツドリンクを両方用意し、上手に使いわける



熱中症も予防する水分ほきゅう

“体の中の水分(体えき)の役わり”

あせ … 体温をちょうせつする (ねつを下げる)
血えき … “さんそ”や栄よう分を体全体にはこぶ
尿 … いらぬものを体の外へ出す



■ 体の中の水分… 約70% (子ども)
(体重40kgの場合⇒水分約28kg)

■ 体重の約 **2%** (体重40kgの場合⇒0.8L) の水分を失うと → 体温ちょうせつや運動のうりよくの低下が始まる。

※ “熱中症”になるキケン!

水分は体にたくわえられる

水分は、のみものだけじゃない!
食事(前日の夕食や当日の朝食)
からも水分ほきゅうができます!

しるもの、ごはん、おかずやフルーツを
食べることで、食べものにふくまれている
水分もとれるので、

※ 食事をしっかりとることが大事!



※ おふろやすいみんの間にもかなりの“あせ”をかくため、
おふろの前やねる前もしっかり水分をとろう!

からだのなかに こんなに“水分”が 含まれています！

Water composition of tissues and organs (% by weight)³

