

水分補給で命を守る！

たった
それ
だけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%
失うと



脱水症用や
熱中症などの
症状が現れます。

10%
失うと



筋肉のけいれん、
循環不全などが
起こります。

20%
失うと



死に
至ります。

60%

人間の
体の
約60%は
水分です。



1日の必要な水分摂取量



飲み水から
1.2L



食事から
1.0L

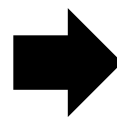
熱中症予防は起床時から！



水分と塩分が
摂れるおみそ汁が
おすすめです。



朝からきちんと食べて、飲んで、
水分補給しておきましょう。



活動の直前に大量に水分を摂っても、
尿になるだけ!!

活動中は冷たい水を



- ★深部体温を下げます。
- ★胃にとどまる時間が短く、水分を吸収する小腸に早く移動します。

★たくさん汗をかくときは、
スポーツドリンクなどで塩分も
補給しましょう。



心の健康コーナー

水を飲むと自律神経が整う

自律神経には交感神経と副交感神経があり、体のあらゆる器官の活動を調整しています。両方がバランスよく機能することが大切ですが、ストレスが多過ぎると、体にアクセルをかける交感神経が過剰に働いてしまいます。水を飲むと、体をリラックスさせる副交感神経の働きが高まり、自律神経が整います。



水を
飲む



胃腸の神経が
ほどよく
刺激される

relax

副交感
神経の
働きが
アップ



自律
神経が
整う