

すいぶんほきゅう たいせつ

# なぜ水分補給が大切なの？

人間の体の約60～70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗となって体温調節をしたり、生命の維持に重要な役割を担っています。気温が高くなる夏は、汗を多くかき水分が失われます。水分が不足すると、脱水症状を起こし、熱中症になる危険性も高まるので、適度な水分補給が大切です。

## タイミング



「のどが渴いた」と感じたときは、すでに体の水分が不足気味。のどが渴く前から、こまめに水分をとるよう心がけましょう。

## 種類



普段は、水や麦茶がよい。汗を多くかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用する。水分は、食事や食べ物からも補給できます。

## 量・温度



一度にたくさん飲むと、消化器官に負担をかけるのでコップ1杯ほどを、一口ずつゆっくり飲む。冷やしすぎないようにしましょう。