



令和6年9月6日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

夏休みが終わり、新学期がスタートしました。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？元気に楽しく過ごすことができたでしょうか？

9月は秋になりますが、まだまだ暑い日が続きます。少しずつ生活リズムを整え、心も体も学校モードにもどしていきましょう！

上手な水分補給のポイント

まだまだ暑さが残る9月。熱中症にならないために、のどが渴く前に水分をとるなどしっかり対策をしていきましょう。

水分をとるタイミング

のどが渴いてからでなく、起床時、運動中やその後、入浴の前後、就寝前などがよいです。



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。1回あたり200ml（コップ1杯）程度を目安にこまめにとりましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は水です！

糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。

大量に汗をかいた時には、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

食べ物からも水分が取れます。

例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。

夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。

