食事と水分

# 水筒の中身、どう選ぶ？

## 水分補給の考え方



水筒に入れるなら水？ スポーツドリンク？ 答えはいつも同じとは限りません。運動の長さ、強さ、暑さ、汗の量を合わせて考えましょう。

知ると、見方が変わる

## 01 普段の水分補給は、水を基本に

水は日常の水分補給の基本です。運動の日は始める前・途中・終わった後にも飲む機会をつくります。小さい子は遊びに夢中になると、水分や休憩を忘れがちなので、大人の声かけも役立ちます。［1・2］

## 02 長く激しく動く日の、水分補給

長時間の強い運動や汗の多い状況では、水分だけでなく電解質を補う飲み物が必要になる場合があります。毎回スポーツドリンクにするのではなく、その日の条件を見る考え方です。［1］

知識を、暮らしの中へ

# 飲み物だけで、暑さには対応できない

休憩、日陰や涼しい場所、運動量や時間帯の調整も大切です。水分を飲ませたから続けてよい、と考えないようにしましょう。暑い日の活動は、本人の様子と環境を見ながら調整します。［2］

## 水筒を決める前に

| | |
|---|---|
| **時間** | どれくらい動く？ |
| **強さ・汗** | 激しく動く？ 汗は多い？ |
| **環境** | 暑い？ 休憩できる？ |

必要な量は年齢・体格・発汗量などで変わります。

## 今日からのヒント

1. 出発前に水筒を用意し、途中で飲める場所と休憩を確認する。
2. 一気に大量ではなく、こまめに飲む機会をつくる。
3. エナジードリンクを、スポーツドリンクの代わりにしない。［3］

もっと知りたい方へ

# 出典と、読める範囲

各項目をタップすると、原文を開けます。

### ［1］米国小児科学会｜Choose Water for Healthy Hydration

水分補給と運動・暑さに関する保護者向け解説

### ［2］米国小児科学会｜Keep Young Athletes & Active Kids Safe in Hot Weather

暑い環境での子どもの運動と休憩について

### ［3］米国小児科学会｜Sports Nutrition for Busy Families and Busy Lifestyles

子どもの運動と食事に関する保護者向け解説

## この本で伝えたい範囲

体調が悪いときの対応は水分補給だけではありません。反応がおかしい、倒れるなどの異変があれば、救急対応が必要です。

図解は理解のための整理です。表紙はイメージです。