

# なつ うんどう とき たいせつ ～夏に運動する時に大切なこと～

夏に運動をする時は、体の中の水分や塩分が減って起こる、脱水症状や熱中症、また、炎天下での場合は日射病に、注意が必要です。

## ねつちゆうしやう ちゆうい 熱中症に注意！

## うん どう 運動するときのやくそく



たいいくかん まど  
体育館はドアや窓を  
あ 開けて風通しをよく



すいぶん えんぶん ていき てき  
水分や塩分を定期的に  
と 取る (のどが渇く前に)



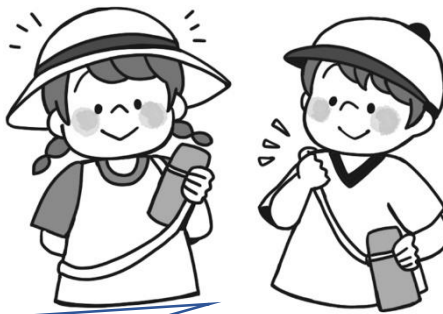
たいちやう わる  
体調の悪いときには  
む り やす  
無理をせず休む



すいみん ちやうしよく  
しっかり睡眠・朝食  
たいちやう ととの  
体調を整えておく

☆☆外で運動する時や、遊ぶ時は、必ず帽子をかぶり、飲み物を持って行きましょう。

すいとう ぼうし わす  
水筒と帽子を忘れずに！



飲み物は、普段は、お水やお茶が良いよ！

お茶も、緑茶や紅茶は利尿作用と言って、体の水分を外に出しやすくしてしまうので、麦茶がおすすめです。

運動をして、たくさん汗をかく時は、脱水症状等を防ぐために、スポーツドリンクがおすすめです。普段、スポーツドリンクを飲み過ぎると、糖分や塩分のとりすぎになるので、気をつけよう！