



# 体育大会号

2025. 9. 12

伊丹市立東中学校 保健室

## けいこうほすいえき スポーツドリンクと経口補水液の使い分け

～似ているけれど、使う場面が違います～

### スポーツドリンク

<目的>

日常生活で失われたビタミンやミネラルなどを補うために飲む

<どんな時に>

- **脱水症状が出る前に飲む**
- のどが渇いたとき
- 運動前後
- 汗をかいたときなどのこまめな水分補給時



### 経口補水液

<目的>

**脱水症状になったときに飲む**

<どんな時に>

- 下痢・嘔吐・発熱の時
- 熱中症の時
- 脱水症状の時



脱水で失った水分やミネラルを素早く補うため、水に塩分や糖分がバランスよく配合されています。また、電解質という水に溶けると電気を通す物質も含まれています。脱水症状になると電解質のバランスが崩れるので、スポーツドリンクよりも多めに含まれています。

**<正しく適量を>**

**スポーツドリンクも経口補水液も塩分、糖分が含まれているので、飲みすぎには注意が必要です。**

正しく適量を飲むようにしてください。



### <脱水症状のチェック方法>

- 爪の色が白くなるまでギュッと押し元の色に戻るまで3秒以上かかる
- 手の甲の皮膚をつまんでみたとき伸びた皮膚が元に戻らない



- トイレの回数がいつもより少なくオシッコの色が濃い

9月も中旬になりましたが、まだ暑い日は続きそうです。また練習も続くので、疲れもたまっているかもしれません。疲れがたまってくると、熱中症やケガをしやすくなります。しっかり寝て、しっかり食べて体調管理をしながら、体育大会で自分の力を発揮してください。

## 体育大会に向けて

## ケガや体調に気をつけよう



1

飲み物は多めに用意しておきましょう

のどが渇く前にこまめに水分補給



2

必ず朝食は食べましょう

欠食すると体調不良にもつながりやすいです



3

履き慣れた靴で参加しましょう

ひもでしっかり固定できるものを。裸足になるのは×!



4

ウォームアップ・クールダウンは念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガにつながるケースがあります

### 体育大会練習期間中に多い

### ケガの手当を覚えておこう。



打った時は、冷やしましょう。



痛い... 転んじゃった

