

暑熱順化 その2

+ 熱中症
予防



保健室より

前回、ご紹介した各先生方からの暑熱順化のためのトレーニング
いかがでしたか？

ジ〜っと汗が出てきましたか？

オリジナルで少しずつ強度を上げていってもいいと思います

今回も最初は少し知識のお勉強！！



運動前・中・後の水分補給について

みなさんは、何を飲んでいますか？

運動前と運動中・後によって効果がある飲み物は違うって知っていましたか？

適切な水分補給には、アイソトニック飲料とハイポトニック飲料に分けられます

アイソトニック飲料とは

- アイソトニック飲料は、安静時における体液の浸透圧に近いため、運動前に飲む場合吸収されやすいのが特徴です。
- 糖分も一緒に含まれているドリンクであれば、より吸収されやすく、運動前のエネルギー補給を兼ねることができます。



アクエリアス・ポカリ・ゲータレード

人の体液（血液）と同じ浸透圧のもの。糖質が全体の約8%ぐらい入っています。グリコーゲンなどの糖の吸収が早く、運動する前に飲むのが効果的。運動前にはエネルギーを作り出すために糖質が必要です。糖質の多いアイソトニックがいいと言わうわけです。



まず**運動**開始の20～40分前に250～500ml(ペットボトル一杯分)程の**水分**をとりましょう。

ハイポトニック飲料

- 体液よりも浸透圧がやや低いものです。汗をかくとカラダの浸透圧は下がっていくため、アイソトニック飲料では少しつり合わなくなってしまうます。
- 運動中や運動後において吸収されやすいのはハイポトニック飲料で、発汗時の水分補給に適しています。



スーパーH2o アミノバイタル

- アイソトニックよりも浸透圧が低い。糖質は2.5%以下に水で薄められ抑えられたものです。すばやく体に水分を吸収させることができ、運動中や運動後に飲むのが効果的。
- 糖質が少なく水で薄められているので、アイソトニックとして販売されているものを、薄めることで運動中やその後に適したものになるそうです。



- **運動中**は15分おきにコップ一杯分、つまり1時間に4回、合計500～1000ml(約1リットル)の**水分補給**が良いと言われております。

マスク着用で、例年以上に熱中症に 気を付けよう

- マスク着用で、熱がこもりやすく、高温になりやすい
- マスク着用である程度の、口内の潤いが保たれ、のどの渇を感じにくい

登校時には、MY ボトルを持参しましょう！
水筒やペットボトルの回し飲みは**厳禁**

次回は、トレーニングです。

