

あと2週間ほどで夏休みが始まります。楽しい夏を過ごすためには、暑さに強いからだづくりが欠かせません。夏休みも生活リズムをくずさないように心がけ、毎日元気に過ごしましょう。



1月の健康目標

## 夏を健康に過ごそう

### “いっき飲み”で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切ですが、暑いからといってグビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

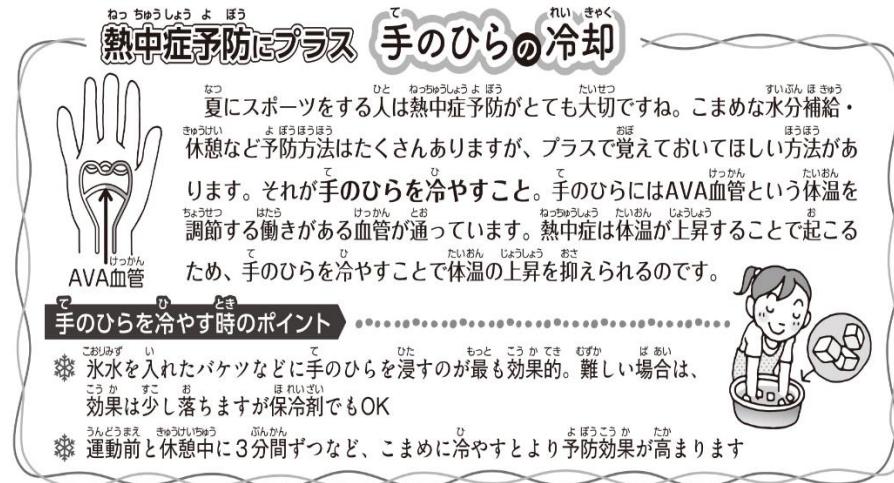
からだが一度に吸収できる水分は、200~250mlといわれています。特に運動中など、大量に水分が失われているときに、「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまい可能性もあります。



～ ポイントは「のどがかわく前」！ ～



「のどがかわいた」と感じた時には、からだの中の水分はふた足している状態です。「のどがかわく前」にこまめに水分補給をするようにしましょう。



### 夏休みは治療のチャンス！

