



すいぶんほきゅう

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクなどでも利用しましょう。



麦茶

水分補給のポイント

のどが渇いたと
感じる前に飲む



コップ1杯程度を
こまめに飲む



汗をたくさんかいた
ときには塩分も一緒に
とる





ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

