



だっすい よぼう
脱水予防

だっすい
■脱水とは？

たいない すいぶん ふそく きまざま からだ ふちよう お
体内の水分が不足することで様々な体の不調が起こります。

ずつう しょうよくていか あし つ だっすいしやう
頭痛やめまい、食欲低下、足のしびれや攣りなどの脱水症につながります。



だっすいよぼう
■脱水予防のポイント

みず
◎水をとりタイミング…「**のどが渴く前**」が理想的！

のど かわ かん
喉の渴きを感じていなくても
すいぶん
こまめに水分をとりましょう！



しょくじめん たいさく
■食事面からも対策しましょう

にちじやうてき わっちやうしやうよぼう
カリウム…日常的にとることで熱中症予防になる
だけでなく、なった時の回復力も高めてくれる

さつまいも ほうれん草 バナナ

さん ひろうかいふく こうかてき
クエン酸…疲労回復に効果的

うめぼ 梅干し レモン オレンジ

じやうぶ からだ
丈夫な体をつく
作しましょう！

ろうはいぶつ たいしゃ ひろうかいふく
ビタミンB1…老廃物を代謝して疲労回復に
効果的。食欲増進の効果も◎

ぶたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草

さいきん からだ まも
ビタミンC…細菌やウイルスから体を守る

あか 赤ピーマン じゃがいも キウイ レモン