

ひとくちの
水で安全確保

水泳時には水を飲もう！

人間は水の中でも汗をかきます。

水泳は相当量の発汗を伴う全身運動です。

体の中の水分が不足すると、脱水症状や脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

水泳中の安全確保のため、のどの渇きを感じる前に、こまめに水を飲みましょう。

水泳中の水分補給は、「早めに、こまめに、1回ひとくち」が目安です。



プールサイドでマナーを守って水分補給

プールの中に飲料を持ち込んだり、じやまな場所にペットボトルを放置するのはマナー違反です。プールサイドでマナーを守って水分補給してください。

ガブ飲みは逆効果

一度に大量の水分を摂取しても、体内で吸収できません。急激に体を冷やすことで体調を崩すこともありますので、飲料のガブ飲みはやめましょう。

たくさん泳ぐときはミネラル成分を含む飲料が有効

運動中、スイマーは汗といっしょに体に必要なミネラルを放出しています。特に長時間、あるいは長い距離を泳ぐなど激しい運動をするときはミネラル成分を含む飲料補給を心がけましょう。