

水分補給チェックリスト

運動前のあいちことば

1. のどが渇く前に水を飲もう
2. 汗をかいたら塩分補給

チーム名 _____

記録日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 曜日

名前	運動前	運動中	運動後
	30分前までに 250ml~500ml	15~20分間隔で 200mlを目安に	のどの渇きや 体力の回復具合に応じて 少しずつ
(例) 佐藤	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

脱水のサイン

のどの渇き以外にも、ひとつでもあてはまれば脱水のサイン。
運動を中止し、水分補給をおこなって重症化を防ぎましょう。

唇や皮膚が
乾燥している

尿量が
少ない

汗が大量に出る
もしくは
暑いのに汗が出ない

頭がぼーっとする
めまいや
立ちくらみがある

あわせて
知りたい



◀スポーツパフォーマンス
と水分補給の気になる関係



◀熱中症予防には水分補給が大切！
おすすめの飲み物や飲み方を解説

出典:トリム・ミズラボ

<注意事項>

※本コンテンツに記載されている内容は、あくまで目安です。状況に応じて判断してください。
※個人の体質や体調、その日の気温や環境に合わせて無理のない範囲で運動をしてください。
※運動中に発生した何らかのトラブルや事故等については責任を負いかねます。予めご了承ください。