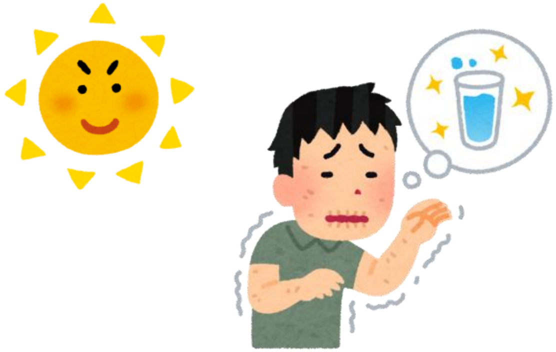
こまめな水分補給（すいぶんほきゅう）をしよう

Special Olympics Health
MADE POSSIBLE BY Golisano FOUNDATION

こんなときに飲（の）もう！



体内（たいない）の水分量（すいぶんりょう）がへってしまうと
脱水症状（だっすいしょうじょう）の原因（げんいん）になります

就寝前（しゅうしんまえ）・起床後（きしょうご）

食事中（しょくじちゅう）

運動中（うんどうちゅう）

一日（いちにち）に
1.5 L（リットル）～2 L（リットル）を
目安（めやす）に飲（の）みましょう！

水分補給（すいぶんほきゅう）におすすめの飲料（いんりょう）

ミネラルウォーター

スポーツドリンク
（運動中（うんどうちゅう）・前後（ぜんご））

水分補給（すいぶんほきゅう）に適（てき）さない飲料（いんりょう）

エナジードリンク
・甘（あま）い炭酸飲料（たんさんいんりょう）