



熱中症対策カレンダー

熱中症対策には毎日の心がけが何よりも大切。お子さんが学校やサッカーの練習に出かける前に、
ポカリスエット×サカイク オリジナル熱中症対策チェックカレンダーでお子さんの身のまわりをしっかり確認。
サッカーに勉強に、充実した夏になるようサポートしてあげましょう。

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
1 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: ハビエル・エルナンデス(メキシコ) 7月: ルート・ファン・ニスティルローイ(オランダ) 8月: バスティアン・シウヴァインシュタイガー(ドイツ) 9月: ルート・フリット(オランダ)	
予想気温					

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
2 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: セルヒオ・アグエロ(アルゼンチン) 7月: トゥット(ブラジル) 8月: 摂戸竜二(日本) 9月: アレシンドル・パト(ブラジル)	
予想気温					

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
3 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: マリオ・ゲツェ(ドイツ) 7月: オラトイヴォネン(スウェーデン) 8月: カニ(スペイン) 9月: ジエロム・ボアテン(ドイツ)	
予想気温					

	汗と一緒に失われるもの				
	汗をかくと水分だけではなく、カラダにとって大切なナトリウムなどのイオンが失われてしまいります。そのため汗をかいた後に水だけを摂っても十分ではありません。水分だけでなくナトリウムを含むイオン飲料を飲めば、体液の濃度				
豆知識 1					

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
4 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: 高原直泰(日本) 7月: 山田直輝(日本) 8月: ルカ・アントニーニ(イタリア) 9月: 海堀あゆ(日本)	
予想気温					

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
5 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: 鈴木隆行(日本) 7月: エルナン・クレスポ(アルゼンチン) 8月: サロモン・カル(コートジボワール) 9月: 薬澤健一(日本)	
予想気温					

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
6 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: 平山相太(日本) 7月: 小倉隆史(日本) 8月: ロビン・ファン・ヘルシー(オランダ) 9月: 澤穂希(日本)	
予想気温					

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
7 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: カフー(ブラジル) 7月: アルベルト・アクアラニ(イタリア) 8月: 卷誠一郎(日本) 9月: ガブリエル・ミート(アルゼンチン)	
予想気温					

	予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
8 日	<input type="checkbox"/> 飲み物 <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 吸湿性 <input type="checkbox"/> 速乾性 <input type="checkbox"/> 通気性	<input type="checkbox"/> 睡眠 <input type="checkbox"/> 声掛け	6月: ハビエル・マスチャーラ(アルゼンチン) 7月: ロビー・キン(アイルランド) 8月: ルイ・サハ(フランス) 9月: 高松大樹(日本)	
予想気温					

- 使い方
- ・厳しい暑さが予測される6月～9月末の間にご利用頂くことを想定しております。
 - ・コピーして頂き、目立つところに貼るなどして毎月ご利用下さい。
 - ・毎朝、天気予報をチェックして予想天気と予想気温を記入下さい。
 - ・お出かけ前には、お子さんの持ち物・服装・生活について確認、OKであればチェックを入れてください。

豆知識
3

暑い季節の水分補給の重要性

暑い季節に長時間の作業や運動を行うと、大量の汗をかくことで熱中症のリスクが高まります。人間は体重の3%の水分を失うと、運動能力や体温調節機能が低下し、カラダに変調をきたします。日射病とは違い、室内でも発症するケースが多いため、発汗による水分の喪失が2%を超えないよう体重をチェックするなど十分に気を付ける必要があります。こまめな水分補給が暑い季節の健康維持にはとても大切なのです。

豆知識
4

水分補給の方法

水分補給の方法は、汗と一緒に失われる物質をなるべくそのまま補給する「等張り飲料」が最も効果的です。等張り飲料は、水とナトリウムの濃度が等しい飲料で、汗と一緒に失われるナトリウムを補給できます。また、等張り飲料は、汗と一緒に失われる他のイオンも含まれています。汗と一緒に失われるナトリウムを補給することで、汗と一緒に失われる他のイオンも同時に補給できます。

豆知識
5

水分補給のタイミング

水分補給のタイミングは、運動直後や運動直前のどちらかが最も効果的です。運動直後は、汗と一緒に失われる水分を補給することで、汗と一緒に失われるナトリウムを補給できます。また、運動直後は、汗と一緒に失われる他のイオンも同時に補給できます。

豆知識
6

水分補給の量

水分補給の量は、汗と一緒に失われる水分の量を補給する量が最も効果的です。汗と一緒に失われる水分の量は、汗と一緒に失われるナトリウムの量と合わせて計算すると、汗と一緒に失われる水分の量を補給する量が最も効果的です。

豆知識
7

水分補給の頻度

水分補給の頻度は、汗と一緒に失われる水分の量を補給する頻度が最も効果的です。汗と一緒に失われる水分の量は、汗と一緒に失われるナトリウムの量と合わせて計算すると、汗と一緒に失われる水分の量を補給する頻度が最も効果的です。

豆知識
8

水分補給のタイミング

水分補給のタイミングは、運動直後や運動直前のどちらかが最も効果的です。運動直後は、汗と一緒に失われる水分を補給することで、汗と一緒に失われるナトリウムを補給できます。また、運動直後は、汗と一緒に失われる他のイオンも同時に補給できます。

水分補給にポカリスエットが最適な理由

私たちのカラダの水には、水分だけではなく、ナトリウムなどさまざまなイオンが含まれています。汗などによって水分と一緒にナトリウムが失われ、体内のイオンバランスが崩れると、私たちは健やかな生活を送ることができません。ポカリスエットは、体液に近いイオンバランスなので、発汗等で失われた水分とイオンがスムーズに補給でき、カラダをやさしくするおずことができるのです。

