

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・ニステルローイ(オランダ) 8月: パステリアン・シュ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)
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: 播磨二郎(日本) 9月: アレキサンデル・パト(ブラジル)
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・ゲツツェ(ドイツ) 7月: オルト・ガイグネン(スウェーデン) 8月: カニ(スペイン) 9月: ジェローム・ボアテンツ(ドイツ)

汗と一緒に失われるもの

汗をかくと水分だけでなく、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

が保たれ、すばやい水分量の回復につながります。



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: 海野あゆみ(日本)
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: エルチン・クルスホポ(アルゼンチン) 8月: サロモン・カルー(コートジボワール) 9月: 栗澤優一(日本)
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)
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・アクイラニ(イタリア) 8月: 巻誠一(日本) 9月: ガブリエル・ソリート(アルゼンチン)
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・マルチステラーノ(アルゼンチン) 7月: ロビン・キーン(アイルランド) 8月: ルイ・サン(フランス) 9月: 高松大樹(日本)

予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
9 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: 大久保嘉人(日本) 7月: 中田浩二(日本) 8月: フィリッポ・インザーギ(イタリア) 9月: ルカ・モドリッチ(クロアチア)
10 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: 細貝萌(日本) 7月: マリオ・コメス(ドイツ) 8月: ハビエル・サネッティ(アルゼンチン) 9月: 山田輪久(日本)
11 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: ヴァグネル・ラヴ(ブラジル) 7月: ヨアン・バルグキューフ(フランス) 8月: コルダバ(クロアチア) 9月: エリック・アビダル(フランス)

予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
12 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: ディエゴ・コリント(アルゼンチン) 7月: クリスティアン・ヴィエリ(イタリア) 8月: ハロテツル(イタリア) 9月: 長友佑都(日本)
13 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: 本田圭佑(日本) 7月: クレイグ・ベラミー(ウェールズ) 8月: アラン・シアラ(イングランド) 9月: トーマス・ミュラー(ドイツ)
14 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: クリティアノ・ザネッティ(イタリア) 7月: 宮澤シゲル(日本) 8月: 石黒直樹(日本) 9月: イヴィツァ・オリッチ(クロアチア)

水だけでは水分補給には不十分

カラダに水分補給を行う際には水分だけをとると逆効果になる場合があります。水だけを飲み続けると、カラダの中で体液の濃度を一定に保とうとする働きによって尿量が増え、体内の水分量が十分に回復できない現象(自発的脱

水)が起こるのです。そうすると脱水から回復していないのにノドの渇きがおさまったり、水分不足に気づけなくなってしまふ危険があるので。



予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
15 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: オリヴァー・カーク(ドイツ) 7月: 田中順也(日本) 8月: 川口能活(日本) 9月: テヤン・サビチェビッチ(モンテネグロ)
16 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: 殿高彰(日本) 7月: カレス・ベイル(ウェールズ) 8月: ロケ・サンタクルス(パラグアイ) 9月: 坪井康介(日本)

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、大量の汗をかき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。

予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
17 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: 城彰二(日本) 7月: クラウディオ・ロベス(アルゼンチン) 8月: ティエリ・アンリ(フランス) 9月: ビスマルク(ブラジル)
18 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: 西川廉作(日本) 7月: 青山直晃(日本) 8月: エステバン・カンビッソ(アルゼンチン) 9月: 橋本満一(日本)
19 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: 増田晋志(日本) 7月: 相馬直樹(日本) 8月: マルコ・マラッツィ(イタリア) 9月: デビッド・シヤモン(イングランド)
20 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: フランク・ランパード(イングランド) 7月: 東康暲(日本) 8月: ジョシヤ・ケネディ(オーストラリア) 9月: ヘンリク・ラーション(スウェーデン)
21 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: ミシエル・プラティニ(フランス) 7月: アキレス・サンチェス(スペイン) 8月: アントニオ・ペナリヴォ(イタリア) 9月: 菅井直樹(日本)
22 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: コダクト・アジジ(イラン) 7月: スチュワート・ダウニグ(イングランド) 8月: フェデリコ・マケダ(イタリア) 9月: ロナウド(ブラジル)
23 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: ジネディーヌ・ジダン(フランス) 7月: ルイス・グスタボ(ブラジル) 8月: グレン・ジョンソン(イングランド) 9月: 中山雅史(日本)
24 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: リオネル・メッシ(アルゼンチン) 7月: ダニエーレ・ロッシ(イタリア) 8月: 吉田麻也(日本) 9月: 徳永悠平(日本)

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。

予想天気	持ち物	服装	生活	夏生まれのサッカー選手
25 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: 本田泰人(日本) 7月: フッキ(ブラジル) 8月: 小川佳純(日本) 9月: 徳永悠平(日本)
26 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: サミル・ナシリ(フランス) 7月: マイクン(ブラジル) 8月: ルーカス・レイヴァ(ブラジル) 9月: ミハエル・バラック(ドイツ)
27 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: ラウール・ゴンサレス(スペイン) 7月: マイクン(ブラジル) 8月: マクスウェル(ブラジル) 9月: 小野伸二(日本)
28 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: ファビアン・バルテス(フランス) 7月: マイクン・キリアク(イングランド) 8月: ボーダン・クルキッチ(スペイン) 9月: アントレス・グラアルダード(メキシコ)
29 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: エベル・パネガ(アルゼンチン) 7月: 兵藤慎剛(日本) 8月: ヨン・ダールトマン(デンマーク) 9月: アンドリー・シェフチェンコ(ウクライナ)
30 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: 武田洋平(日本) 7月: 田中隼子(日本) 8月: バルネット(チェコ) 9月: フランク・ライカールト(オランダ)
31 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	7月: 奥穂慎三(日本) 8月: アイアン・ハート(アイルランド)

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すことができるのです。

