



# 山の手通信

2014年8月1日

会長 XXXXXXXXXX

## ● 山の手夏祭りを終えて

おかげさまで、夏祭りを無事、終えることができました。

お手伝いいただいた方、ご苦労様でした。

土曜日の開催ということもあり、少人数での準備となりましたが、熱中症対策とし、水分を取りながらのご協力、そして、片づけには多数、ご協力いただき感謝いたします。

この度の、夏祭りにおいては、異常な暑さのせいか ビールやジュースが、足りなくなりそうな勢いでした。

## ● 夏を乗り切ろう

大人が1日に必要な水分は、約2000～2500mlとされています。

しかし、この時期、水分だけでなく塩分も同時に摂取するようにしましょう。

スポーツ飲料などがおススメです。

水分が不足すると、次のような病気を引き起こしてしまう事があります。

( 脳梗塞・糖尿病・便秘・高血圧・痛風・熱中症 など )

上手に水分補給するには、寝起き、就寝時、入浴前後に飲むのがいいそうです。

夏は、水やお茶よりも、スポーツ飲料のように 塩分や糖分が含まれたものがおススメです。糖分は、エネルギーに変換されます。

但し、糖分の取りすぎは、肥満の原因となりますので注意してください。

「のどが渴いた～」と思った時では、もう遅い。

のどの渴きとは関係なく、こまめに水分補給をしましょう。

**水分は、200ml を何度かに分けて摂取するのがポイント**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

【注意】：月日を記入して次の方に回してください。最後の方は班長さんに渡してください。