

## 熱中症予防啓発セミナー

日時 平成28年7月19日 火曜日 13時30分から14時30分まで  
会場 県立松陽高等学校視聴覚室  
対象 部活動生徒  
内容 講演「体づくり 水分補給とパフォーマンス」  
講師 大塚製薬株式会社横浜支店ニュートラシューティカルズ事業部



運動能力をしっかりと発揮するために、水分補給にはイオン飲料を。汗の原料は血液。汗は、血液がろ過されたもの！



品目数を多く取ること。運動後、30分以内に捕食を。朝食と勉強との関連を学習し、朝食の質についてアドバイスいただきました。