

水分の取り方

本プログラムのねらい

◎簡単な実験を通して、水分補給の状況を振り返り、子供への関わり方を考えることができる。

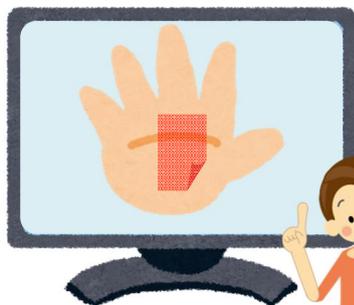
期待される効果

水さえ飲ませていればよいと思っている保護者が、**熱中症などに対する正しい知識を持ち、子供に適切な水分補給をさせることができるようになる。**

活動の様子

簡単な実験をして、正しい水分補給について話し合います。

面白い！うちの子はなかなか水分をとろうとしないから、この実験は役に立ちそう。



セロハンの動きで、汗をかいていなくても、水分が体から出ているのが分かるわ。



【準備物等】

○手の平に載せられるほどのセロハン紙（各自1枚）
※絵本『リトくんのかいすいよく』もおすすりめです。

主な流れ

- 1 水分は、どういう状況で失われているのかについて話し合う。
 - ・「運動している時」、「お風呂に入っている時」、「辛いものを食べた時」など、日常生活の場面で水分が失われている場面を思い出す。
- 2 何もしていなくても、日常生活の中で水分が失われていることを実感する。
 - ※進行役は、セロハンが水分を吸収しやすく、また速く乾く性質を持っていることを伝えた後、自分の手の平の上にセロハンを載せ、その動く様子をプロジェクター等で見せる。時間があれば、参加者にも体験してもらう。
- 3 子供が自ら水分を取るようになるには、親としてどうしたらよいかについて考え合う。
 - ・グループごとに意見を出し合い、考えた対策を発表する。

運営上の留意点

実験で終わらないよう、正しい知識を伝えましょう。

日本スポーツ協会では、無知と無理によっておこるスポーツ活動中の熱中症事故を予防するための原則である「熱中症予防5ヶ条」や「熱中症予防のための運動指針」について解説している『**スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック**』を有償で配付しています。その他、最新の情報を、事後の配布資料等に活用しましょう。

