

あいのて



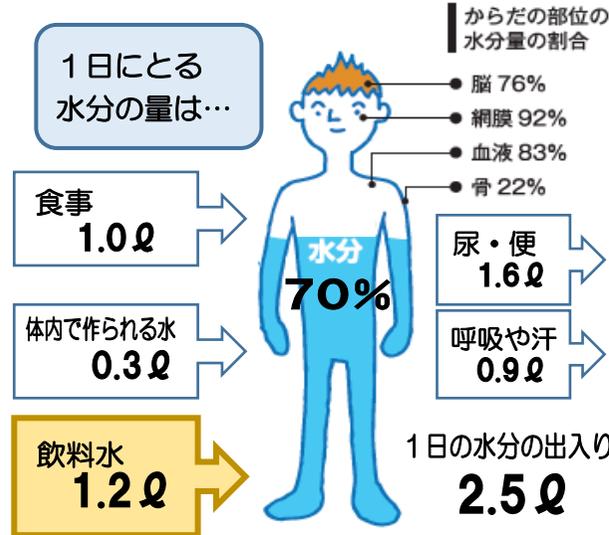
和泉市立富秋中学校 保健室

人間のからだは、ほとんどが水でできている!?

みなさんのからだの70%は、水分で作られています。例えば、体重50kgの人の場合、約35kgが水分です。からだのほとんどは水で出来ているんですよ。

1日に必要な水の量は?

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に約2.5ℓもの水分が失われています。ただし、食事中的水分や体内で作られる水の量は1.3ℓのみ。意識して、こまめに水分をとらないと、体がカラカラになってしまいます。



5% 失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10% 失うと 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

20% 失うと 死に至ります。

たったそれだけで!?!
水分を20%失うと命に危険が。

水分不足は、大きな事故や全身の不調の原因になることがあります。これからの季節によく起きる熱中症もその1つです。

のどがかわいたと感じたときには、すでに脱水(体の中の水分がひどく減った状態)が始まっている証拠です。のどがかわいたと感じる前に水分を取るようにしましょう。

じょうずな水分補給の仕方

ポイントは、こまめに補給すること!! 1回に飲む量はコップ1杯(約200ml)程度がいいですよ。

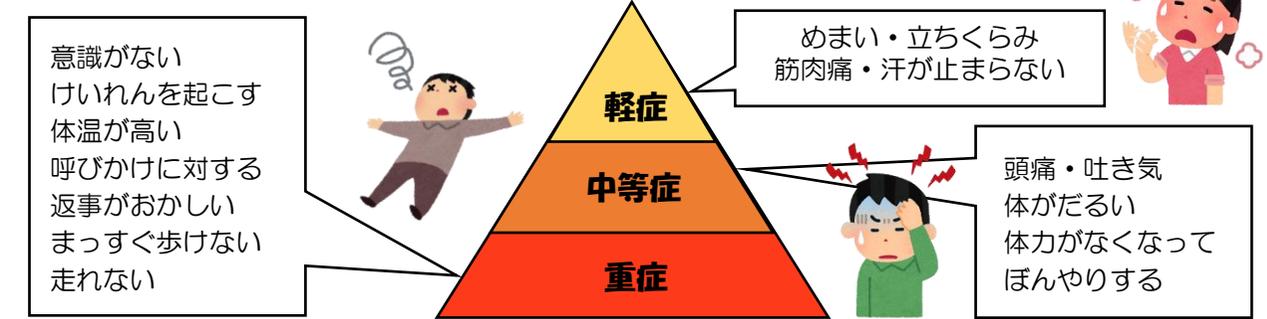
- ①朝起きたとき、
 - ②外出やスポーツの前後、
 - ③入浴の前後、
 - ④トイレのあと、
 - ⑤夜寝る前
- この5つのタイミングは、意識して水分補給をするようにしてください。普段の水分補給では、水やお茶などの糖分を含まないものを、運動中にはスポーツドリンクなど、糖分・塩分を少し含むものをとるようにしましょう。



熱中症を予防するために出来ること

- ①こまめに水分補給する。
左のページを参考にじょうずに水分を取ろう!
- ②暑さをさける。
すずしい服装をして、ぼうし等も活用しましょう。日かげやエアコンの効いた部屋など、すずしい場所で過ごす時間も大切です。
- ③無理をしない。
体調が悪くなりそうと思ったら、無理せず休む。体調が悪くなったら、無理せず人に助けを求める。
- ④規則正しい生活習慣で体力をつける。
睡眠・栄養・運動の3つのポイントに気をつけて! 毎日の体温測定等、自分で健康管理することも大切。
- ⑤必要ない場合は、マスクを外す。
体育の授業・運動部活動・登下校のときはマスクを外しましょう。その他、熱中症のリスクが高いときは、マスクを外して活動しましょう。

熱中症、どんな症状があるの?



熱中症になったらどうする?

- ①意識があるとき
 1. すずしい場所へ移動させる。
 2. 衣服をぬがせ、体を冷やす。
 3. 水分や塩分をとる。
- ②意識がないとき
 1. 救急車を呼ぶ。
 2. すずしい場所へ移動させる。
 3. 衣服をぬがせ、体を冷やす。
 4. 医療機関へ運ぶ。

ちょろポイント ✨ 頭(おでこ)は冷やさないで!

頭(おでこ)を冷やすと、脳が「体が十分冷えた」と思い、汗をかく信号を伝えなくなります。そうすると、熱がこもったままになり症状が悪くなる可能性があります。首すじ・わきの下・足のつけ根など、太い血管が通る場所を冷やしましょう。

