



# 保健だより 7月号



令和3年7月6日

下関商業高等学校 定時制

暑い日が続いていますが体調に変化はありませんか？感染症対策に加え、熱中症対策も大切に、元気に夏を乗り切りましょう。

## 水分補給



### 汗をかいたら何を飲む？

運動をして汗をかいたときや、熱中症を予防するためには、しっかりと水分をとることが大切です。しかし、たくさん汗をかくと水分だけでなく、塩分やカルシウムなど、体にとって必要なものも汗と一緒に出ていってしまいます。そのため、水分補給では水だけでなく、汗で失われた塩分やカルシウムも一緒に補う必要があります。運動をしてたくさん汗をかいたときには、塩分を含んだ水分、経口補水液、スポーツドリンクを飲み、失われた塩分やカルシウムを補うことが熱中症予防につながります。



### 自発的脱水

「自発的脱水」とは、水だけを飲んでいると血液中の塩分濃度が下がり、水が飲めなくなってしまう状態のことです。体の中では、塩分濃度をもとに戻そうとして、尿で水分を体外に出そうとします。「自発的脱水」が起こると、運動能力が低下したり体温が上昇したりして、熱中症にかかりやすくなります。

### のどの渇きを感じる前に

「のどが渇いた」と感じているときは、体の中の水分がすでに足りなくなっている状態です。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。



## クイズ

- 体の約何%が水分？  
A. 60%    B. 10%    C. 30%
- 1日に失う水分はどのくらい？  
A. 500ml    B. 2.5ℓ    C. 1ℓ

### 【答え】

- A  
体の中の水分は、体内への栄養分の運搬、老廃物の排泄、体温調節のために必要です。血液や細胞間にも存在しています。
- B  
排泄で約1.6ℓ、汗や呼吸で約0.9ℓ失っています。

## 夏休みの間に治療をお願いします

健康診断の日程がすべて終了しました。

治療が必要な生徒は配付した治療票を持参し、病院を受診してください。治療終了後は、治療票を学校に提出してください。

