

# ほけんだより

令和4年7月6日  
墨田区立二葉小学校  
校長 山崎 隆

6月中に梅雨が明け、暑い日が続いています。

「水分をこまめにとる」「睡眠や食事をしっかりとる」を心がけ、熱中症を予防しましょう。

7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」 ～大切な水分補給～

人は生活している中で、いろいろな場面で汗をかきます。特に暑いときや運動したときに、汗をかきます。汗をかくと

いうことは、体の中から水分が失われているということです。

では、1日にどれくらい水分を失っているのでしょうか？また、1日にどのくらい水分が必要なのでしょう？

## ●1日に失う水分の量は2.5リットル

大人の場合、1日に失う水分の量は、おしっこで1.5リットル、汗や呼吸で0.9リットル、う

んちで0.1リットルにもなります。合計で、2.5リットルもの水分を失っています。おしっこだけ

でなく、うんち、汗や呼吸でもたくさんの水分を失っているのです。

## ●1日に必要な水分の量は2.5リットル

同じように大人の場合、1日に必要な水分の量は、飲み物から1.2リットル、

食べ物から1.0リットル、体の中で作られる水から0.3リットル摂取していま

す。合計で2.5リットルもの水分が必要になります。



## ●水分の2%が失われるとどののかわきを感じる

このように、水分は私たちの体にとって、とても大切で体の中の水分が2%失われると、どののかわきを感じます。

3%失われると、強いどののかわきを感じたり、ぼんやりしたりします。10%以上になると命にかかわることもあります。

「のどがかわいたな」と感じたときは、体の中の水分が足りなくなっている状態です。特に汗をかいたときや運動して

いるときは、かわきを感じる前に水分をとりましょう。

## ●朝起きたときも水分補給



水分は、朝起きたとき（寝ている間に汗をかいたり、呼吸をしたりして、水分が足りなくなっています）、運動する前・

運動中・運動の後（たくさん汗をかきます）、お風呂に入る前と入った後、寝る前などにとるようにしましょう。

## ●水分はこまめにとることが大切

水分ほきゅう こまめに+すこしずつ

すこし すこし すこし

水分は、一気にたくさんとるのではなく、こまめにとることが大切です。1回にコップ1杯



程度の水分を、1日に6～8回はとるようにしましょう。毎日の水分補給は、水や麦茶がおす

すめです。



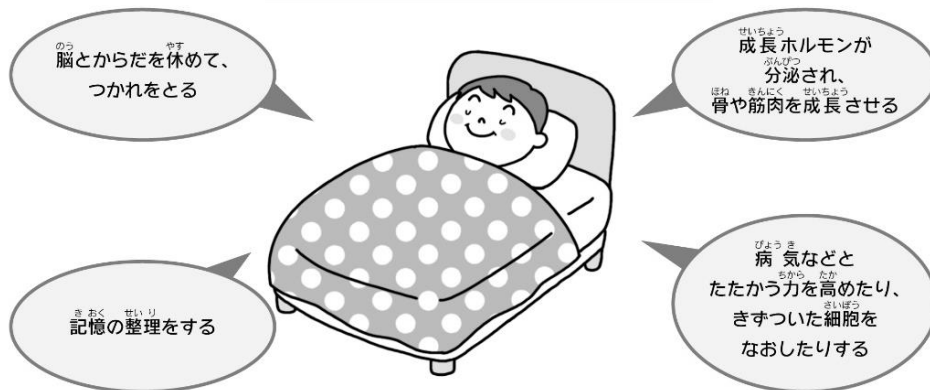
## ●水分補給と十分な睡眠で熱中症予防

今年は例年より早く、6月27日に梅雨明けが発表されました。梅雨明け直後から、頭痛やだるさを訴えて来室する人

が増えています。熱中症や脱水を防ぐためには、効果的な水分補給が大切ですが、しっかり睡眠をとることも大切です。

なるべく早く布団に入り、十分な睡眠をとりましょう。

## すいみんの役割



さまざまな役割をはたしている大切なすいみん。夜ふかして、すいみん不足…なんてことのないようにしてください。

～保護者の皆様へ～

- ① 夏休み前に健康カード(白)を配付します。健康診断結果が記入されていますので、ご確認をお願いします。また、今年度から回収しないことになりましたので、ご家庭での保管をお願いします。
- ② 7月24日以降の健康チェック表は、7月19日に配付します。夏休み中も検温等の健康観察をお願いします。