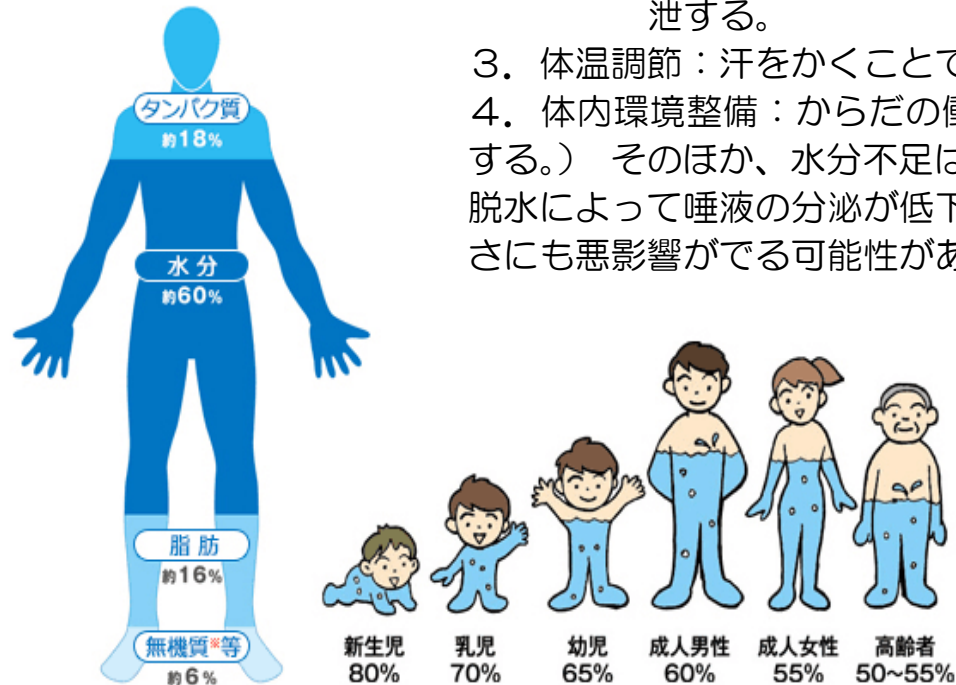


からだの水について理解を深めましょう

人間のからだの60%以上は水でできています。生きるためには、水が必要です。基本的な生命活動は、細胞が活動し、物質を合成し、エネルギーを得ることです。この活動はすべて化学反応であり、水は反応の場を提供したり、急激な温度変化を防いだりします。体内の水分にはいろいろな働きがあり、水分がないと体が正常に働かなくなります。人間が生命活動を維持する、つまり生きていくためには水が必要なのです。

主な水のはたらき

1. 運搬：腸で吸収された水分は血液となり、体全体に栄養分や酸素を運ぶ。
2. 排泄：体内でいらなくなったもの（老廃物）をおしっことして体外に排泄する。
3. 体温調節：汗をかくことで、体温を調節する。
4. 体内環境整備：からだの働きをよくする。（体内環境を整え、新陳代謝を正常にする。） そのほか、水分不足はスムーズな排便を妨げ、便秘の原因になります。また脱水によって唾液の分泌が低下すると味覚に影響し、さらに食べものの飲み込みやすさにも悪影響がでる可能性があります。



人間の体内で使う水は飲み物や食べ物で補給します。水分補給の約半分は食事です。食事の目的は、栄養摂取だけでなく水分補給もあります。欠食は、栄養不足とともに水分不足の原因にもなります。食べ物から摂取する水分は意識しなくてもとれますが、飲料から摂取する水分は、意識してとる必要があります。

●1日に必要な水分量は、成人男性の場合1日約2.5ℓの水分が必要といわれています。食事(1ℓ) + 飲みもの(1.5ℓ)

水分補給の原則は「こまめに飲む」。「いつ」飲むか、が重要です。暑い日の外遊びやはげしい運動、長時間の屋外活動や入浴などでは、ふだんよりも多く汗をかいたり、水分補給が難しいときがあります。のどが渴く前にあらかじめ水分補給をすることが大切です。生活の中でこまめにとることを心がけます。

水分補給のポイント

- 水分摂取の基本は「こまめに飲む」です。
- のどが渴く前にあらかじめ水分をとるようにしましょう。
- 睡眠中も呼吸や発汗で体内の水分が減ります。寝る前と目覚めに水を飲みましょう。
- 食事中は、お水やお茶などがおすすめです。甘い飲み物は必要以上のカロリー の摂取につながります。
- 暑い季節だけでなく冬も必要です。とくに暖房中の室内は乾燥するので水分補給を心がけましょう。
- 最近の研究では、水分補給により学習や運動のパフォーマンスが向上することがわかってきました。熱中症対策だけでなく、日ごろから水分摂取に気をつけましょう。

水を飲むのは、どんなとき？

こまめに水を飲んでいるかチェックしよう。

<p>☐登下校の前後</p>  <p>学校が遠い人や、暑い日には水を飲んでから出かけよう。</p>	<p>☐食事中</p>  <p>食べものの味がよくわかるよ。</p>	<p>☐勉強中</p>  <p>頭を使う時にも水は必要だよ。</p>
<p>☐目覚め、ねる前</p>  <p>ねているあいだも呼吸と汗で水分が出ていくよ。ねる前と目覚めの1杯をわすれずに。</p>	<p>☐お風呂の前後</p>  <p>お風呂でも汗をかくな。</p>	
<p>☐運動、外遊び</p>  <p>たくさんの汗をかくときには、あらかじめ水を飲んでおこう。</p>	<p>☐冬場(暖房中)の室内</p>  <p>室内でも乾燥するよ。</p>	

熱中症を防ごう～暑い日の約束～

1. ぼうしをかぶろう
2. のどがかわいていなくてもこまめに水を飲もう
3. むりをしないで休もう

