

# 7月のほけん日より

R4.7.1  
勿来第一中学校  
保健室

7月には「ナ(7)イ(1)ス(3)の日(7/13)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なお探検の日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ。」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、素敵なことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



## 厚生労働省が提唱する1日に必要な水分量

### 【計算式】

体重(kg) × 年齢別必要量(ml) = 必要水分量

### 【年齢別必要量】

30歳未満・・・40ml  
30～55歳・・・35ml  
56歳以上・・・30ml

\* 体重と年齢別必要量を当てはめて、自分の必要水分量を計算してみましょう。

☆ 体重 50kg の  
中学生場合  
50×40=2000ml

日本人の70%が水分不足であり、一日の必要水分量を摂取できていないそうです。

### 食品から摂取できる水分量

私たちは約1Lの水分を食品から摂取しています。そのため、食事の内容も重要です。水分をたっぷり含んだご飯やサラダ、スープを良く食べる人は食事から摂取する水分量も多くなります。反対に、パンや肉を中心に食べる人は食事からの水分量が減るため、飲料水での必要摂取量が増えることになります。

また、体内で作られる水が約0.3Lあるため、必要水分量が2Lの人であれば、飲料水で確保したい水分量は、0.7L(700ml)程度になるでしょう。



熱中症予防

便秘解消

美肌効果

※ 体育や部活動などでたくさん汗をかく皆さんは、より水分が失われるので、もっと必要です。

意識して水分補給をしましょう!

## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

### ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



# こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

すると、その後…

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった…

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた…

## 熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
  - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
  - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

### こんな症状があれば熱中症かも



立ちくらみ

吐き気

頭痛

高体温

こむら返り