



ほけんだより



保健室 No.2

気温が高くなり熱中症の心配もできました。大切なことは、免疫力を高めることです。**しっかりとした睡眠、バランスの良い食事、涼しいときに速やかな運動で汗を流すこと**が大切です。熱中症予防のためにも、朝食を必ず摂って登校するようにしてください。

〈お知らせ〉

検診センターによる検診結果（A4版・緑の封筒）を随時郵送します。中身をご確認いただき、要精検の場合は是非医療機関を受診して学校生活を安心して送れるようにしてください。また、学校で受けた検診も、随時受診のおすすめをお渡ししています。

水分はなぜ大切な？

体内の水分量

成人 約 60 ～ 65%	子供 約 70%	新生児 約 80%
---------------------	-------------	--------------

高校生はこのへん

人間の体内には、水分が左のように必要ですが、排泄物や汗、呼吸、皮膚などから自然と水分が放出されています。

しかし、水分が足りないと
脱水という状態になります

脱水は、細胞内外液の急激な減少です。
脱水を改善させるには、細胞内外に水分を入れなければなりません。

脱水になると・・・全身倦怠感、尿量の減少、ぐったりし、ひどいと手足のしびれがおきます。

水だけを体に取り入れても、体の中に浸透しづらい。細胞内液に水分を入れるためには、

0.9%の塩分+5%のブドウ糖の混合液か、0.9%の塩分+ミネラルが必要

何を飲めばいい？



緑茶やコーヒーなどはカフェインによる利尿効果があるため、脱水予防にはならない。



ミネラルが豊富！！
+
塩やレモンが入ると
もっといい。

のどが渇く前にこまめにとろう！！

マスクを着用しているため、マスク内の湿度が上がって、喉の渇きを感じづらくなっています。



経口補水液は、細胞内液に浸透するように調整されているため、薄めたいせずに、飲むのがよい。