



2021.7.5
藤井寺市立第三中学校

いちにち ひつよう すいぶんりょう 一日に必要な水分量は・・・？

熱中症対策でも基本となる「水分補給」ですが、一日にどのくらいの水分が必要か知っていますか。私たちは日常生活で一日に約2.5ℓ（500ミリℓのペットボトル5本程度）の水分が汗や尿などで、体から排出されています。食事や体内で作られる水分は約1.3ℓほどです。体から排出される水分を補うにはあと、1.2ℓほどの水分が必要になります。一度に1.2ℓの水分を飲むのは難しいので、こまめにコップ一杯分（200ミリℓ程度）の水分をとるようにしましょう。ただし、運動した場合は、汗で排出される水分量が多くなるので、運動をする人は、約1.7～2ℓほどの水分をとるようにしましょう。

1学期も残りあと少しです。暑さに負けず元気にすごせるよう、しっかり水分補給をしましょう。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

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、休けいせずにずっと練習している



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...

すると、その後...

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

