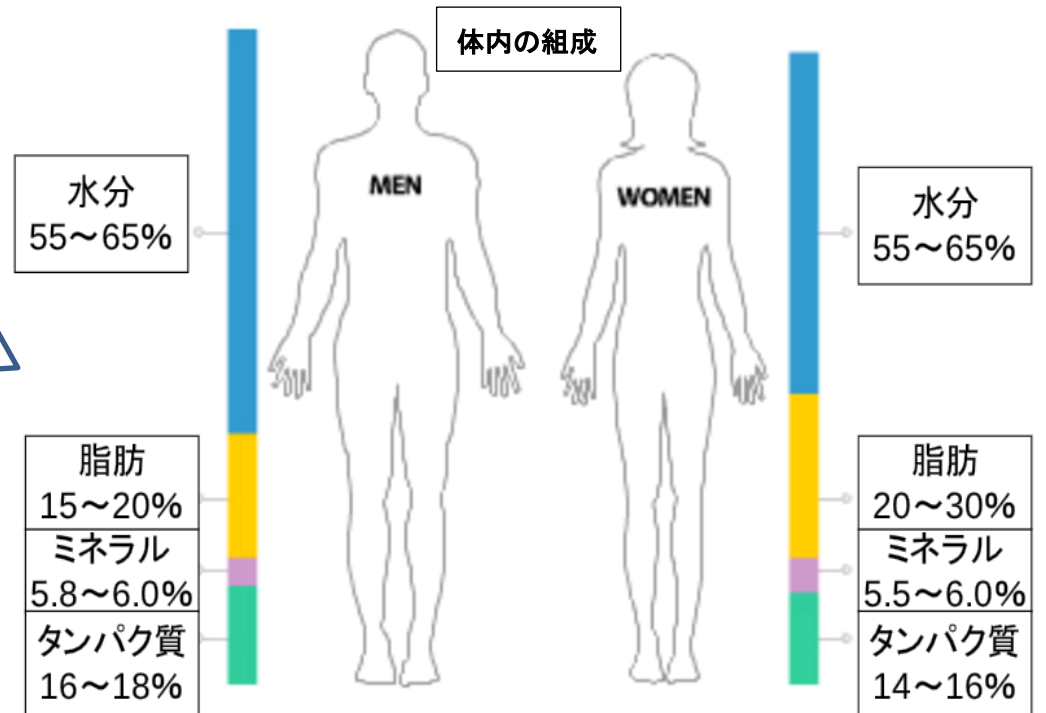


7月 上手な水分補給をしよう！

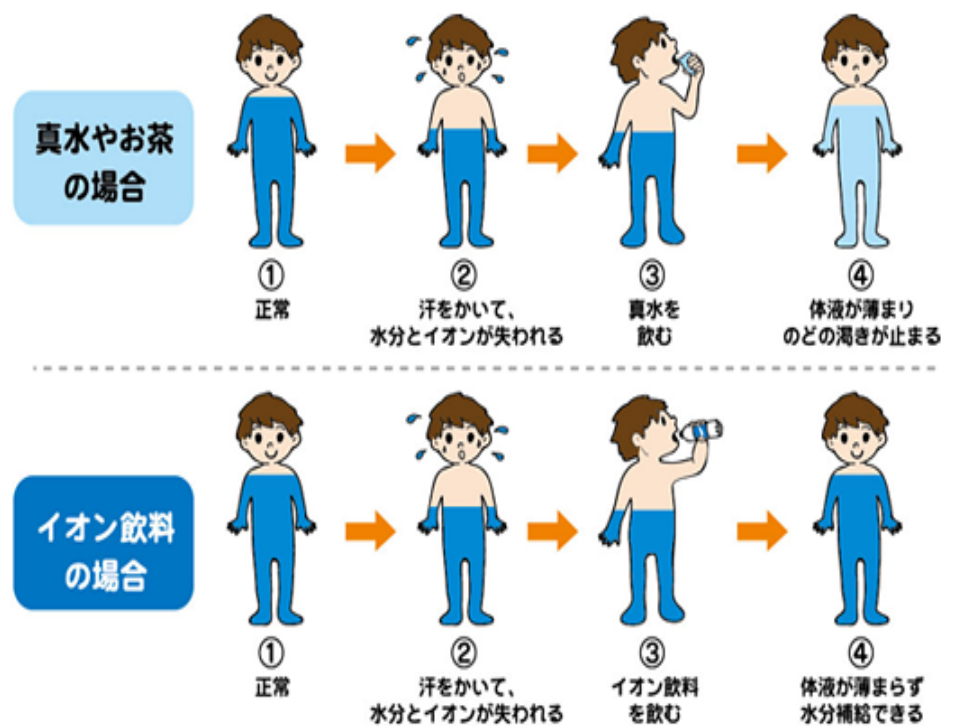
体は水で満たされています

- 水は体の約**60%**を占めています。
- 人体の成分としての水のうち約**10%**を失うと脱水症状を起こすおそれがあります。
- さらに約**20%**を失うと、死に至るおそれがあります。



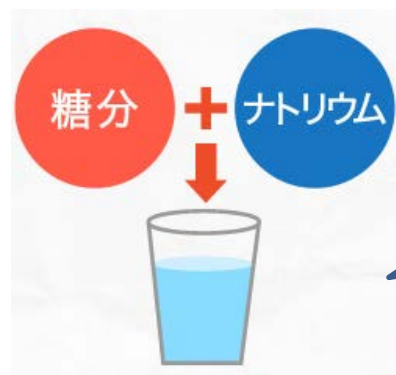
自発的脱水とは・・・

水だけを飲み続けると、体液の濃度を一定に保とうとする体の働きによって、過剰な水を尿として体外へ出してしまいます。そのため、体の水分量が十分に回復できない現象が起こります。この状態を自発的脱水と言います。同時に、体液濃度がこれ以上薄まらないようにするために、脱水症状から回復していないのにのどの渇きがおさまってしまい、水分不足を自覚できなくなる危険があります。



水分補給は？

- 基本は、1日3回の食事をきちんととり、そこから水分と塩分の補給をしながら、のどがかわく前に水分を取るようにします。
- 教室などで過ごす場合には、1時間ごとにコップ一杯程度の補給がめやすです。



脱水時は、水分と共に適量の塩分を摂ることが重要です！



暑い夏
のどがかわいて
いなくとも
小まめに水分
脱水予防