

# 保健だより 9月号

令和6年9月6日(金) No.6 明和県央高等学校 保健室

夏休みが終わり、皆さんの元気な声が聞こえてくるのが楽しみな反面、少し名残惜しさも感じています。皆さんはどんな気持ちでいるのでしょうか？喪失感から暗い気持ちの人もいるかもしれませんが、2学期に目を向けてみましょう。

そうです！2学期にはビッグイベントの【**体育祭**】がありますね！

2年に1度の開催のため、一度きりの学年もある貴重な行事です。競技や応援、サポートなど、様々な場面で自分達の力を思う存分発揮してくださいね！

普段の学校生活では見ることのできない、皆さんの新たな一面が見られることを楽しみにしています！2学期もまだまだ暑い日が続いています。体調管理もお忘れなく！



知識アップデート

## 水分補給編



### なぜ水分補給は大切？



A. 人は**5%**の水を失っただけで体に異変が起こるため。

人の体の**6割は水分**！

→体重が50kgの人の場合、約30kg(30L)分が水分。

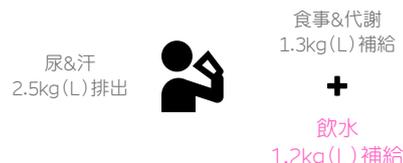


人は1日生活すると尿や汗などでおおよそ2.5kg(L)の水が出ていく。

→体重が50kgの人の場合、**5%**の1.5kg(L)の水を失うと脱水症状や熱中症を引き起こす。



食事や代謝などによって約1.3kg(L)の水を補っているが、残りの**1.2kg(L)**をこまめな**水分補給**で補う必要がある。



### 水分補給のポイントは？

#### ①運動直前のがぶ飲みはだめ！

- 理由：一度に大量の水分を摂ると、すぐに尿として排泄されてしまうため。
- 対策：朝からしっかりと食べて飲んで、脱水状態にならないよう補正しておく。

#### ②運動前に水分補給を完了する！

理由：汗として出た水分量を運動中に口から補おうとしても、胃の能力を超えてしまい水分量の補正ができないため。

☆だからこそ、運動前の準備が大切！

#### ③終了後は体重減少を補う量の水分を摂る！

- 運動終了後には体重減少の同量から2割増しの水分量を補給する！

例) 運動で体重が500g減少した場合は、500gから600gの水分を摂る。

