

ほけんだより 7月

平成29年7月
保健室

水分不足にご注意を!

体から失われる水分は、汗や尿、便などのほか、じっとしているだけでも呼吸や皮膚から気づかないうちに蒸散しています。夏場に失う体水分量は、1日あたり約2.5L。水分が減って血液が濃くなると、血栓ができやすくなって危険です。のどの渇きを感じたときには脱水状態になっています。その前にこまめに水分と塩分を補給しましょう。

1日に出ていく水の量は

約2~2.5L

内訳は、尿として1~1.5L、汗として0.8L、呼吸として0.3L、便として0.1Lが出て行くと考えられているが、体調や日によって変化がある。

1日に必要な飲料水は

約1.2~2L

飲料として必要な水分は1.2~2Lとされる。食品中に入っている水分0.8L、代謝により体内で発生する代謝水0.2Lを日々とり入れている。



人間の体の約60%は水

体面あたりの体内の水分量は、男性は約80%、乳児の場合は約90%、小児は約70%、女性は約55%など、性別や年齢により多少異なる。

意外と水分は失われている

朝の起床時	日中の室内
夏の睡眠時	23℃の室内に2時間
平均260ml	平均246ml
夜の入浴と睡眠	日中の屋外
入浴	28℃の屋外で1時間運動
平均135ml	平均604ml

参考:「年齢階級を考慮した水分摂取基準算定に関する調査的研究」科学研究費助成事業研究成果報告書 2012

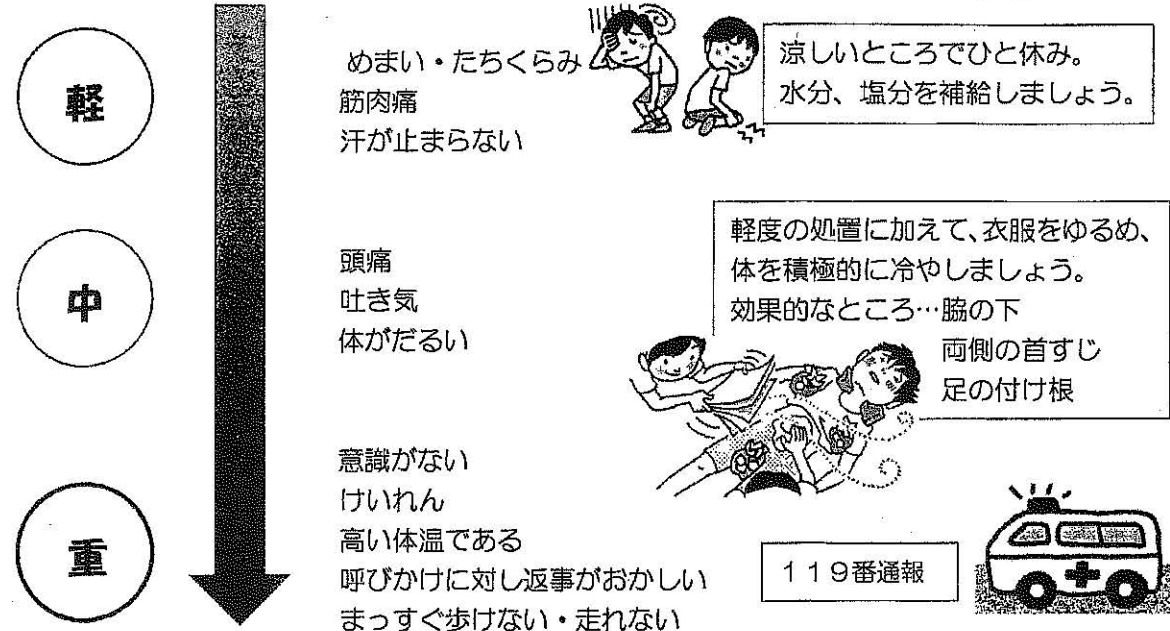
熱中症は予防が大切!



こんな日は熱中症に注意!



☆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう



参考: 環境省作成リーフレット

夏の冷房・冷え性対策

冷房のついた室内に長時間いると、頭痛、腹痛、肩こり、だるさ、食欲不振などいろいろな不調が現れます。身体が冷やされることによる血行不良や体温の調節や内臓の動きをコントロールしている自律神経のバランスが乱れるために起こります。教室の冷房でも体が冷え、体調不良になる人が増えています。各自で予防を心がけてみましょう。



冷房による冷えの予防ポイント

- (1) エアコンの設定温度は25~28℃を目安にし、寒さを感じないレベルにする。
- (2) エアコンのきいた部屋と外気との温度差は3~4℃が理想。
- (3) エアコンの風には直接当たらないようにする。
- (4) 腹巻や靴下、ひざ掛けなどを使って冷えから守る。
- (5) エアコンのきいた場所では温かい食べ物・飲み物を。
- (6) 適度に体を動かし、血流の改善を。
- (7) シャワーだけでなく入浴(湯冷めしないよう低めの湯温で)する。

