

# 6年生 上手な水分補給をしよう

人間の体は60～70%水分で満たされています。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。体の水分不足は、さまざまなトラブルを引き起こす原因になります。

熱中症や脱水症状なども水分不足が引き起こす危険な状態です。「のどが渇いたな」と思ったときには、すでに体内の水が不足しているという注意信号です。大量に汗をかく夏場や、運動中は適度な水分補給をしないとイケません。

「渇き」を感じる前に、水分を補給するように心がけることが大切です。

しかし、暑い夏は甘い清涼飲料水を何本も飲んでしまうことがあります。

これを続けていると、大量な糖分を摂取してしまうことになり、将来的には糖尿病などの生活習慣病につながる可能性が高くなります。

そこで、清涼飲料水には、たくさんの糖分を含むものが多いことや、飲み過ぎによって身体に影響を及ぼすことを知り、自分にとってよりよい水分補給や飲み物を選ぶようになってほしいということで、授業で取り組みました。



