

6年生 上手な水分補給をしよう



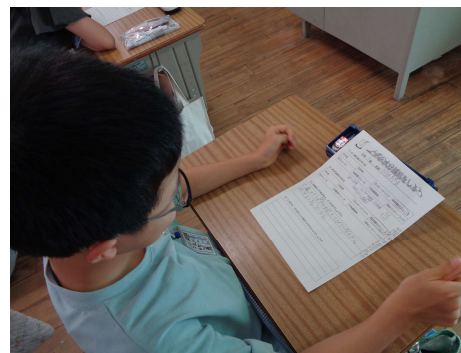
9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。元気に過ごすためには、『水分補給』が重要です。どうして、『水分補給』が重要なのはなぜでしょうか？

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。「のどが渴いたな」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けません。

「渴き」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。



ペットボトル症候群・・・気をつけましょう。

清涼飲料水などを大量に飲み続けていることによっておこる急性の糖尿病。症状が出た若い人たち（10代から30代）を調べたところ、ペットボトル清涼飲料水を1日に2～3リットルも飲んでいたので、『ペットボトル症候群』と名付けられました。