

令和6年7月1日
足立区立中川東小学校
校長 豊田 純子
養護教諭

7月の保健目標は、夏を元気に過ごそうです。

【問題】体重の？%の水分を失うと、熱中症の危険があります。

？に入る数字はどれでしょう。

- ① 2 ② 5 ③ 10

【答え】

気温が高くなると、汗をかきます。汗は、乾くときに体の熱をうばって、体温が上がりすぎないようにする働きがあります。暑いところに長い時間いたり、激しい運動をしたりすることで、よりたくさんの汗をかきます。汗をかくことで体重の2%の水分（体重30kgの場合、約600mlの水分）が失われると、全身をめぐる血液の量が減ってしまい、さまざまな症状が起こる熱中症になります。

汗をかくことは体から水分が出ていくことでもあるので、水分を補給する必要があります。

【水分補給のポイント】

① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給

ふだんの生活では、水や麦茶などを飲んで水分補給をし、激しい運動をするときはスポーツ飲料で水分と塩分を補給しましょう。

② 「こまめに」「少しずつ」補給

のどがかわいてから一気にたくさんの量を飲むと、水分が胃にたまってしまい、体にいきわたりません。15～30分に1回くらい、100～200mlずつ、のどがかわく前に飲んでおきましょう。

裏面もご覧ください

おうちのかたへ 保健だより裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。ぜひ
ご一読ください。

感染症報告（6月1日～6月30日）

・溶連菌感染症

水分補給…どのくらい飲めばいいの？

気温 30 度の真夏に運動や活動をしたとき、子供が 1 時間にかく汗の量は、平均で
体重×約 10g とされています。体重 30 kg だったら、1 時間に約 300 g の汗をかく
ということです。この場合、1 時間あたり 300ml の水分補給が必要ということになり
ます。ただし、個人差もありますし、汗をより多くかく場合は、これ以上多くの水分が
必要です。少量（100～200ml）を小まめに（15～30 分間隔で）飲むことが重要で
す。

塩分補給…スポーツ飲料は必要？

汗の成分には水とともにナトリウム（Na）も多く含まれていて、その成分を補給す
ることも必要です。日常生活では、食事から塩分をとるだけで問題ありません。また、
スポーツなど活動開始 1 時間程度は、よほど高強度の運動をしない限り、汗に Na は
あまり多く含まれていないので、水や麦茶で十分です。利尿作用があるカフェインが入
った緑茶や紅茶、胃にたまりやすく喉も渇きやすくなる砂糖が多く入ったジュースなど
は、水分補給には不向きです。

発汗が多量に長時間続くと、Na が多く失われるため、スポーツ飲料など Na を含ん
だ水分補給、または塩分を別に摂取する必要があります。スポーツ飲料は塩分とともに
糖分も含まれているため、常飲しているとエネルギー過多の問題が出てくるので注意が
必要です。

また、一日の最初の食事である朝食は、エネルギー、水分、塩分を充足させるために
重要です。朝食を欠食すると、脱水・脱塩状態から始まるため、より熱中症になりやす
いといえます。