

# こまめな水分補給できていますか？ ～健康のために水を飲もう～

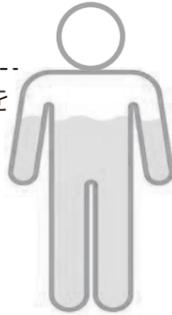
7月に入り、気温も湿度も高くなり、熱中症を気にかける季節になりました。  
熱中症予防で思い浮かぶのが「水分補給」。「水」は、私たちが生きていくために欠かせない存在です。  
水分が不足すると、熱中症だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まります。こまめに水分を補給する習慣を身につけ、健康に夏を過ごしましょう。

## ヒトの体の50～60%は「水」！

ヒトの体は、成人は55～60%程度、子どもは70%程度、高齢者は50%程度を「水」が占めています。

「水」は、私たちの体の中で、栄養素や代謝物の運搬や体温調節、血液やリンパ液を循環させるなど、生きるために大切な機能を果たしています。

しかし、体内の「水」は、普段の生活の中での呼吸や排せつ、また、運動や入浴、睡眠で汗をかくことでどんどん減っていきます。



## こまめな水分補給がポイント

「のどが渇いたなあ…」と感じているのは、すでに脱水が始まっている証拠です。

のどの渇きを感じてからでは遅い場合もあります。渇きを感じる前に、水分を補給することが大切です。

特に、運動やスポーツをしているとき、入浴、就寝時、飲酒中は、水分が不足しやすくなります。前後や途中でしっかりと水分補給をしましょう。



### ポイント1

仕事などの合間でもすぐに水分補給ができるように、水筒を持ち歩こう！



### ポイント2

食事には、水分を多く含む野菜や果物を取り入れると Good！



### ポイント3

時間を決めて水分補給！



アラーム機能が便利だりん♪

## 水分補給のときに注意すること

ただ水分をたくさん摂ればよい、というものではありません。水分補給をするときの注意点に気をつけて、正しく水分補給をしましょう。

### 一気に飲みやガブ飲みはNG！

一度にたくさんの水分を摂取しても、排せつ機能が追い付かないことがあります。そうすると、体内の塩分濃度が薄まり、脱水になる可能性があります。一気に飲みやガブ飲みはしないように気をつけましょう。



### アルコールやカフェインに注意！

アルコールや、カフェインが含まれる飲料には、尿の量を増やし排せつを促す作用があります。水分補給と思い、これらの飲料を摂取すると、かえって脱水につながる可能性もあります。



### 医師に相談を...



腎臓や心臓などの疾患を治療している人は、水分の摂取が制限される場合があります。必ず、主治医に相談をして、水分を摂取するようにしましょう。

(健康推進課)



## くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信

くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター  
ファミリー・サポート・センター  
(熊野町貴船9-14)  
☎820-5502 ☎855-0805  
開 平日(祝日・年末年始を除く) 9:30~17:00  
毎月1回土曜日または日曜日 9:30~11:30

### お誕生会



4月生まれのお友だちをお祝いしました♪

子育て情報は「熊野町公式LINE」から発信しています



友だち登録  
お願いしますりん♪

町公式LINE



ホームページ



## 【要予約】年齢別の親子遊び ふわふわベビー(妊娠中～11か月)

みんなで楽しくあかちゃんのことなどをおしゃべりしながら、ふれあい遊びをしたり、季節の歌をうたったりして過ごしています♪



## 楽しい!プール遊び ～くまの・こども夢プラザでプール遊びができます♪～



時 7月25日(金)、31日(木)、8月5日(火)、7日(木)、18日(月)、20日(水) 9:30~11:30  
※雨天中止

持 水着または水遊び用のおむつ(着用時のみ入れます)、タオル、着替え(必要な人のみ)  
※排せつが自立している子どもは水着または洗ってある下着で入ることができます。

【注意事項】・絶対に子どもから目を離さないように注意して遊んでください。  
・体調が悪い、下痢症状があるなどの場合はご遠慮ください。

