

# ぼけんだより2月

瀬戸北総合高校 保健室

NO. 11

2020年2月3日

みなさん、2月3日は何の日ですか？そう、節分ですね。節分は「季節を分ける」ことを意味する日で、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。1・2年生は学年末考査、3年生は卒業式が近づいてきています。自分で自分の健康を守れるように、行動を改めていきたいですね。

## 冬こそ水分補給！



「1日に何ℓぐらいの水分をとっていますか？500mℓのペットボトルで例えるとどのぐらい？」と、保健室でよく聞いています。すると、多数の生徒がペットボトルの半分も飲んでいないと答えます。

夏はたくさん汗をかき、のどが渇いて、自分で意識していなくても、ある程度水分をとると思います。しかし、冬は自分で意識しないとなかなか水分をとらないと思います。では、そもそもなぜ、水分をとることが大切なのでしょうか？

わたしたち人間のおよそ60%は水分です。そして、1日に呼吸や汗、尿や便などで体外に出ていく水分量はおよそ2.5ℓです。食事や体内で作られる水分は1.3ℓ程度なので、飲み水として1.2ℓ程度必要になります。

出ていく水分 2.5ℓ - 食事や体内で作られる水分 1.3ℓ = 飲み水 1.2ℓ

「冬は汗かかないし…」と思うかもしれませんが、冬は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から蒸発する水分が増えるため、気づかないうちに水分が失われています。特に、外気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜は、乾燥しやすく水分を失いがちです。風邪やインフルエンザの原因となる細菌やウイルスは、乾燥した状態で活発になり、粘膜に付着しやすくなります。そのため、こまめな水分補給により、潤いを保つ必要があります。

また、水分をとることによって、血の巡りがよくなり、必要な栄養を全身に運び、いらぬものを回収していきます。水分は生きる上で欠かせない重要な要素なのです。



1日にコップ1杯程度の  
水を6~8回飲もう！！

