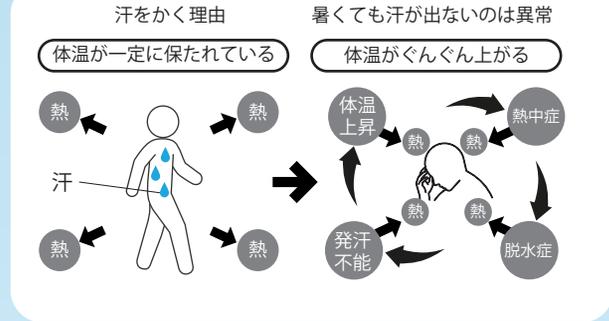




脱水は熱中症リスクを高めます

私たちのカラダにある水分（体液）の重要な役割の一つにカラダの熱を逃がす働きがあります。

- ①皮膚の血管からの熱の放散（皮膚が赤くなる現象）
 - ②汗の蒸発による気化熱（打ち水のような効果）
- 体液が不足（脱水）すると、皮膚を流れる血液が減って、汗の量も減るため、熱を逃がすことができず、体温が上昇しやすくなります。（こもり熱）そのため熱中症のリスクも高まります。



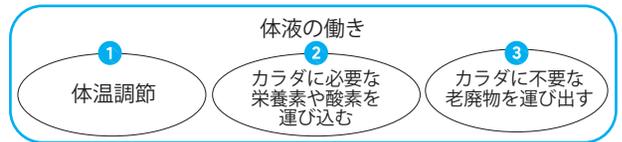
脱水を理解して、予防しましょう！

脱水とは、カラダから水と塩分を失うこと

体液は水と塩分からできていて、体温調節以外にも「カラダに必要な栄養素や酸素を運び込む」「カラダに不要な老廃物を運び出す」などの重要な働きをしています。そのため、脱水状態はカラダ全体の体調不良につながります。

体液は主に「水」と「塩分」でできています

$$\text{体液} = \text{水} + \text{塩分}$$



子どもは特に要注意！

子どもは、以下の理由から脱水状態になりやすいため、特に注意が必要です。

- ①カラダの成長のため、たくさんの水を必要とする
- ②不感蒸泄（皮膚からの蒸発や呼吸による、目に見えなくても失われている水分）により失われる体液量が多い
- ③汗や尿の量を調節する機能が弱く、たくさん排泄してしまう

子どもが脱水状態になりやすい3つの理由



脱水状態にならないために規則正しい食生活と水分補給を

脱水予防には、バランスの良い食事が大切です。1日に必要な水分の約半分は、食事から摂っています。3食バランスの良い食事を摂るようにしましょう。食事に加え、飲料からの水分補給も重要です。子供に対して水分補給は制限せず、子供のペースで摂れるような環境を整えましょう。

規則正しい食生活を

- 1、カラダに入ってくる水分・・・代謝水、食べ物の水分、飲料水
- 2、カラダから出ていく水分・・・尿、便、汗、不感蒸泄

