



水をのもう ～熱中症に注意～



人間の体の半分以上は
水分で作られています

子ども およそ**60%**
おとな およそ**70%**



◆5%なくなると。。。

- ・のどがかわく
- ・頭痛
- ・熱が出る

◆10%なくなると。。。

- ・筋肉のけいれんや、血のめぐりがわるくなる

◆20%なくなると。。。

- ・命にかかわります

- ★「のどがかわいた」と思った時には、すでに体の水分は足りていません。
- ★運動の前、運動中、運動の後には、水やお茶を飲むように心がけましょう。
- ★保健室にはOS-1があります。なんだか気分が悪いと思ったら、先生に教えてください。

暑さに心と体が疲れたらリフレッシュしよう
頑張りすぎず、一息つくのも大切なことです。

