

# 水分補給はなぜ

## 暑い季節も元気に過ごすために

「水分補給をしなさい!」って、先生やおうちの人に言われるのはどうしてだろう? と思っている人...  
水分補給には、暑い季節でも元気に過ごすためのヒミツがあるんだよ。5つの豆ちしきを勉強して、おうちの人にも教えてあげよう!

# 必要なんだろう?

みんなの体重のうちなんと60~70%が水分! からだのなかに水分が たっぷりあるから、元気でいられるんだ。



汗といっしょに出てしまう塩分(ナトリウム) やカリウムなどのミネラルも おぎなうてあげることが 大切なんだ。

**豆ちしき 4** 汗といっしょに大切なものも出てしまう!

**豆ちしき 1** 人間のからだは水分できている!

みんなの体重のうちなんと60~70%が水分! からだのなかに水分が たっぷりあるから、元気でいられるんだ。

**豆ちしき 5** 汗をかかなくても水分は、からだの外に出ていく!

水分は息やからだの表面からも どんどん 蒸発している。 その量は一日 ペットボトル 3~4本分!

**豆ちしき 2** 汗には大切な はたらきが!

汗をかくと、からだは少し冷たくなるよね?

暑い季節でも、元気でいられるように汗が体温を下げてくれているんだ。

しっかり水分補給して、熱中症からからだを守るよう、おうちの人やお友だちにも「水分補給してね」と言おうね!

**豆ちしき 3** 水分補給をしよう!

汗はからだの中の水分そのもの。汗をかいたぶん、水分補給をしないと、熱中症になってしまうかも!

※小学生の場合、およそ1,500~2,000ml