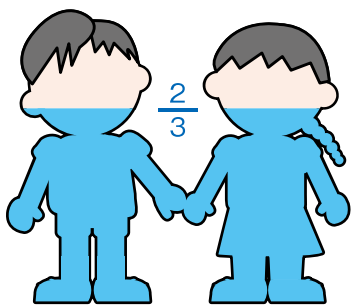


# 7 水と健康

水は、わたしたちの健康とどのような関係があるのでしょうか。

## ●人間の体と水分



人間の体の約3分の2は水分でできています。ふだんの生活の中で、わたしたちの体の水分は、汗や尿として、体の外に出ていっています。体の中の水分が少なくなると、体の調子が悪くなり、ひどい場合は、生命が危険な状態になることがあります。

人間にとって、水はとても大切なものなんだね。

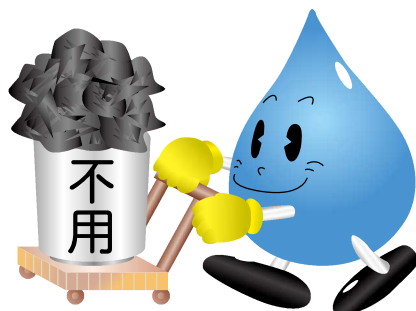


## ●水の役割

血液といっしょに、食べたものの栄養分を、体の中の細胞へ運ぶ。

体の中のいらなくなったものを、尿として体の外へ出す。

汗となって、体温を調節する。



(参考文献 (株)ぱすてる書房 『いきいきせいかつ』 30ページ)

## ●汗と熱射病<sup>注</sup>

休まずに運動を続けていると体温が上がり、汗がどんどん出て水分がへり、急にふらふらして倒れてしまうことがあります。これは熱射病といい、生命に関わることもあります。とくに夏の暑いときの運動や仕事などでは、十分休けいをとって、汗をかいた分だけ水を飲むことが必要です。

注 熱射病は熱中症の種類のひとつです。(出典 株式会社健学社 『すぐに役立つ健康カード』 58ページ)

## ●健康を守る水道水

水道水でうがいや手洗いをこまめに行うことによって、かぜを予防することができます。お風呂やシャワーで体をせいけつにすることも、病気を予防するために大切なことです。身近にある水道水がみなさんの健康を守るために大変役に立っています。

