



令和元年7月3日
 愛知県立名古屋特別支援学校
 保健室



梅雨に入り湿度が高くベタベタとする日が続いていますね。
 梅雨が明ければ、本格的に夏が始まります。暑い毎日が続きますが、
 健康・安全に気を付けて過ごしましょう！

いちにち ひつよう すいぶんりょう 一日に必要な水分量ってどれくらい？

「水分の役割」

私たちの体の約60～70%は水分でできています。体内の水分には、酸素や栄養分を細胞に届け、老廃物（体内のゴミ）を尿として排泄し、そして体温が上がったときには、汗を出して熱を逃がし、体温を一定に保つ役割があります。

「水分不足になると…」

私たちの体は水分不足になると様々な症状が現れます。体重の約2%の水分が失われただけで、のどの渇き、食欲がなくなるなどの症状がでます。約6%不足すると、頭痛、眠気、脱力感に襲われます。さらに10%以上の不足になると意識が失われ、20%の不足で死に至るといふ報告があります。水分は私たちの体になくてはならないものなのです。

危険

水分不足の徴候

- 口唇の乾燥
- 尿量が少ない
- 尿の色が濃い
- 元気がない
- 体温の上昇
- 皮膚の張りの低下
など

個人差はありますが知っておきましょう！

1日あたりの水分必要量のめやす
 10～20kg
 1000ml + 50ml / kg
 (10kgを超えたkg)
 20kg以上
 1500ml + 20ml / kg
 (20kgを超えたkg)

こんなところから水分がでていきます

尿

呼吸

汗

痰

便

唾液

汗

「水分補給をするときは」

☆定期的に、少ない量をこまめにとることがポイントです！

むせがある場合は、とろみ剤や水分ゼリー、市販のトロミ調整剤パック飲料などを利用しながら、誤嚥を予防して水分補給を行いましょう。低ナトリウム血症になりやすい場合は、医師と相談してソリタ水やイオン水を利用し1日に必要な塩分を補給しましょう。

あつ なつ はだぎ き 暑い夏こそ肌着を着よう！

はだぎ あせ
肌着は汗を
す と
吸い取って
たいおん いって
体温を一定
たも はたら
に保つ働き
があります

あせ かわ からだ ひょうめん ねつ
汗には、乾くときに体の表面の熱をうば
って体温を下げる役割があります。肌着は汗
す と かわ やくわり はだぎ あせ
を吸い取って乾きやすくするのを助けてくれ
ます。あせ
汗をかいたときに肌着を着ていないと
あせ あつ
汗が出たままなので、ベタベタして暑くて
きも わる
気持ち悪いですね。

あつ うんどう からだ
暑いときや運動したとき、体からはたく
さんのあせ いっしょ よご で
汗と一緒に、汚れも出てきます。肌着
からだ で あせ よご す と はだ
は体から出た汗や汚れを吸い取り、肌を
せいけつ たも あせ
清潔に保つことができます。汗はそのま
さいきん はっせい
まにしておくと、細菌によってにおいが発
はだぎ す と
生しますが、肌着が吸い取ることでにおい
を減らすことができます。

はだぎ はだ
肌着は肌を
せい けつ
清潔
たも
に保ちます

なつば はだぎえら 夏場の肌着選びのポイント

じょうきょう 状況	てき そざい じょうけん 適している素材の条件	おすすめ素材
にちじょうせいかつ 日常生活	いふく なか しっさき す きのう 衣服の中の湿気を吸う機能が たか 高いもの	めん 綿100%
あせ たいりょう 汗を大量にかくとき	あせ す きのう たか 汗を吸う機能が 高いもの	きゅうすいそっかんせいごうせいせんい 吸水速乾性合成繊維 きゅうすいかこう (吸水加工ポリエステル)

ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

へいそ がっこうほけん ごりかい ごきょうりよく
平素は学校保健に御理解、御協力いただきありがとうございます。健康診断の結果については
ほけん きろく し ごかくにん ほけん きろく うらびようし おういんご がつ にちじょうしき
「保健の記録」でお知らせしますので、御確認ください。保健の記録の裏表紙に押印後、9月2日始業式
までに担任へ御返却ください。また、受診のおすすめをお渡ししている場合は、この長期休業を利用
し受診や治療などを行っていただくようお願いいたします。

げきじんさいがいよういりょうようひんどう がっこう あず かた しょうひきげん しようきげん なつやす
激甚災害用医療用品等を学校に預けている方は、消費期限や使用期限が切れていなければ、夏休み
ちゅう がっこう あず も かえ きぼう かた たんにん ほけんしつ もう で
中も学校でお預かりさせていただきます。持ち帰りを希望する方は担任または保健室に申し出てください。
さい。まだ預けていない方は保健室までお持ちください。