



どうして水分補給が大切なの？



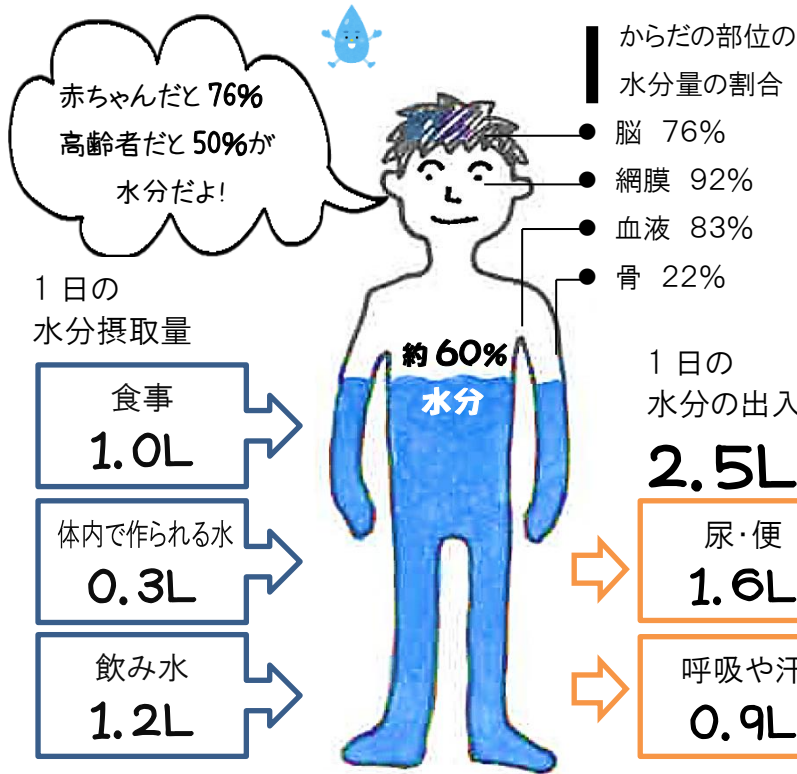
人間は水でできている！？

からだの約60%(成人男性の場合)は「体液」と呼ばれる水分で作られています。例えば体重60kgの人の場合、約36kg分の水分を体内に蓄えていることになります。

1日に2.5Lが必要

私たちは普通に生活しているだけでも、1日に2.5Lもの水分が失われています。食事の水分や体内で作られる水の量は1.3Lのみ。意識してこまめに水を飲まないと、1.2Lの水分不足になってしまうのです。

2.5L
=牛乳びん約12.5本分



のどの渴きは「脱水」の証拠

のどの渴きはすでに「脱水」が始まっている証拠です。渴きを感じる前に、水分をとることが重要です。

水分を失うとどうなる？

- 5%失うと・・・
脱水症状や熱中症などの症状が出現する
- 10%失うと・・・
筋肉のけいれん、循環不全などがおこる
- 20%を失うと・・・
死に至る



定期健康診断の日程が決まりました

新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります。

1年生の心臓検診(心電図・心音図検査)の実施日は未定です。決まりましたお知らせします。

眼科検診 9月7日(月) 13:30~ 全員

歯科検診 10月1日(木) 9:00~ 全員

内科検診

9月3日(木)1年男子・3A男子・3C男子

9月24日(木)1年女子・3B女子・3D女子・GH

9月29日(火)2年男子・3B男子・3D男子

10月2日(金)2年女子・3A女子・3C女子

耳鼻科検診 ※2・3年生のみ

9月2日(水) 2A・3A・3B

9月4日(金) 2B・3C・3D

9月23日(水) 2C・2D・G2・G3・H

