

ほけんだより

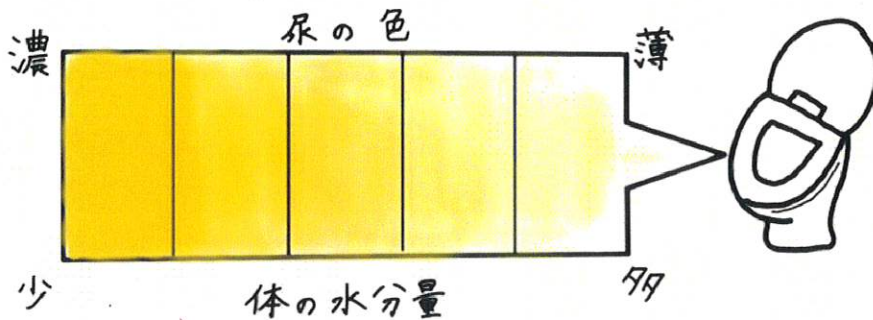


7月

令和5年7月10日
荒川区立原中学校
保健室

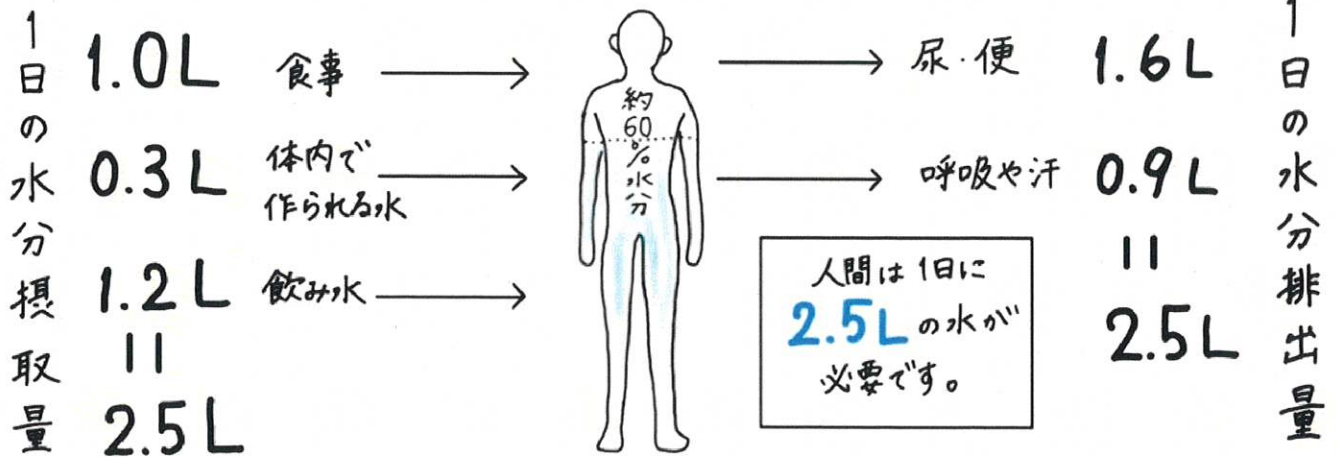
暑い日が続いていますね。日中の気温が25℃を越えると「夏日」、30℃以上は「真夏日」。さらに35℃を越えると「猛暑日」といいます。こまめな水分補給を心がけてくださいね!!

脱水はアレを見ればわかる☺



アレとは尿の色です。トイレに行ったら尿の色をチェックしてみてください!! 水分が不足しているかわかります。

～からだと水の関係～



水分を20%失うと死亡の恐れ

5% 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10% 筋肉のけいれん、循環不全などが起こります。

20% 死に至ります。



あと2杯

水を飲もう!

入浴中や就寝中はたくさんの汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床後」には水を飲みましょう。