

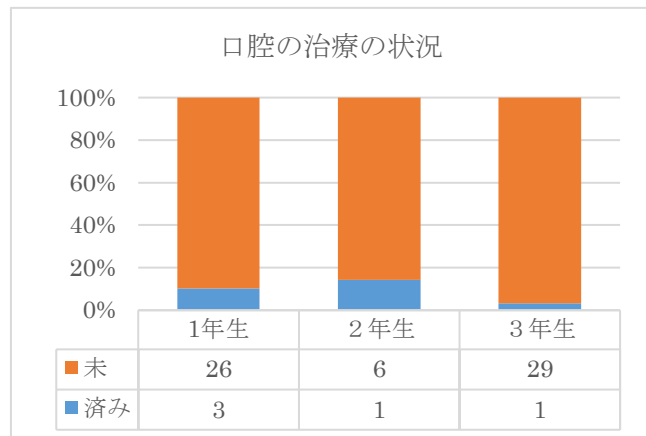
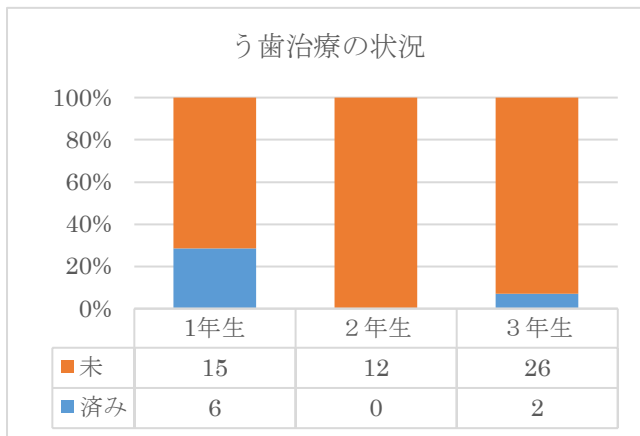
すこやか

令和3年7月20日

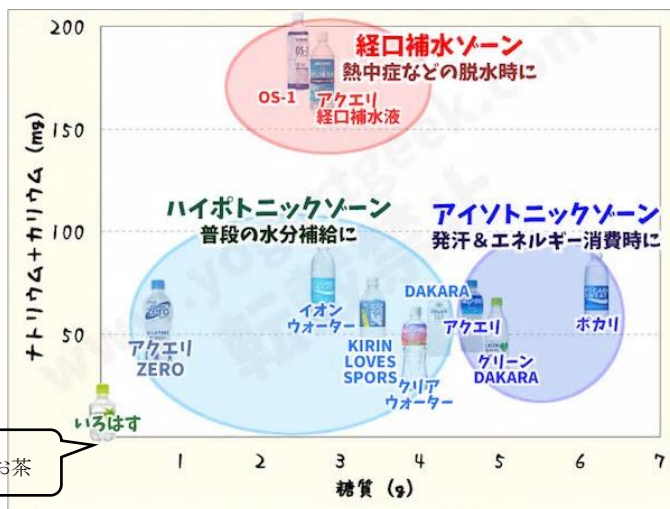
京都市立樫原中学校 保健室

※1学期が終了します

今年の1学期はどんな感じでしたか？夏休みが始まりますね。今年の夏休みはどんな感じになるのでしょうか？定期健康診断の結果を懇談会でもらっていると思いますが、受診の必要な人は夏休みは絶好のチャンスですので、みんな受診しましょう^^ ちなみにう歯（むしば）や口腔の状態を受診の必要だった人たちの現在(7/16)の受診の様子です。夏休み明けには身長・体重・視力の測定もあります。楽しみです^^



※水分補給 ～効果的な水分補給～ アイソトニック飲料とハイポトニック飲料の違い



梅雨もあけて、夏も本気を出してきています。熱中症対策も本気で取り組みましょう。そこで「水分補給」について考えてみましょう。

いつ、何を飲めばいいか？

アイソトニック飲料とハイポトニック飲料そして経口補水液の違いについて知っておくと便利です。

●アイソトニック飲料は人間の体液とほぼ同じ浸透圧のドリンクのことです。

●ハイポトニック飲料は人間の体液より低い浸透圧のドリンクを指します。

<https://www.yogurtgeek.com/> itadaki life より

(浸透圧とは2つの濃度の異なる液体が同じ濃度になろうとする力のことで 低→高)

◎ハイポトニック飲料ゾーンは電解質を十分含みつつ、低カロリーなので、日常生活の水分補給や運動中の素早い水分補給におすすめです。

◎アイソトニック飲料ゾーンは比較的高カロリーでアミノ酸なども豊富な商品が多く、スポーツや力仕事のお供におすすめです。

ちなみに、ジュースなど、糖質を7g以上含むようになると、高浸透圧ゾーンとなり水分の吸収効率が下がってきます。

じゃあ経口補水液って???
～裏面に続く～



経口補水液

スポーツドリンクと経口補水液は厳密にはジャンルが異なります。

スポーツドリンクと経口補水液の違いは、塩分量(電解質)と糖濃度です。

スポーツドリンクは塩分量が少なく、糖分が多く入っています。

経口補水液は適切な塩分量でかつ、糖分も少なめです。

この経口補水液の成分は、熱中症対策として非常に望ましい構成となっています。

日常生活においてはスポーツドリンクでも十分ですが、脱水症状を伴う可能性がある場合は経口補水液がおすすめです。

<参照：熱中症ガイドライン 2015 日本救急医学会>

<参考>経口補水液は自分で作れる！

経口補水液は

自分で作ることができます！

材料

- | | |
|------------|-------------|
| ・水 1 リットル | 水 500ml なら、 |
| ・塩 3 グラム | ・塩 1.5 グラム |
| ・砂糖 40 グラム | ・砂糖 20 グラム |

この分量で、水が透明になるまでよく混ぜます。

水分、塩分、糖分の黄金比

この分量は、小腸で水分と電解質を 効率よく吸収させるための大事なナトリウム(塩分)と糖分の バランスになっています。

これは、現在、日本で広く普及している市販の経口補水液とも一致するバランスです。

お知らせ

8 月 25 日 (水) 始業式の後には身長・体重・視力を測定します。メガネを使っている人は忘れずに持ってきてください！！



熱中症 症状別重症度

I 度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II 度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III 度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

「健」7月号

2 学期に元気であいま
しょう！！



*カラー版は学校ホームページに掲載されています。そちらもご覧下さい。



<https://uchicomi.com/uchicomi-times/category/lifestyle/main/135>
86 Uchicomi Times より