

# 水分補給をしよう

## からだと水の関係について



～1日の水分摂取量～

食事 1.0L

体内で作られる水 0.3L

+

飲み水 1.2L

～1日の水分排出量～

尿・便 1.6L

呼吸や汗 0.9L

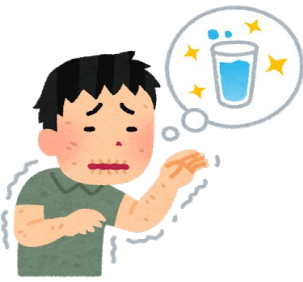
} 普通に生活していても **2.5L** 失われる

⚠

たったそれだけで!?

水分摂取が不足すると**重大な事故**や**健康障害**に繋がり、**最悪死に至る**場合があります

5%失う



熱中症  
脱水症状

10%失う



筋肉の痙攣  
循環不全

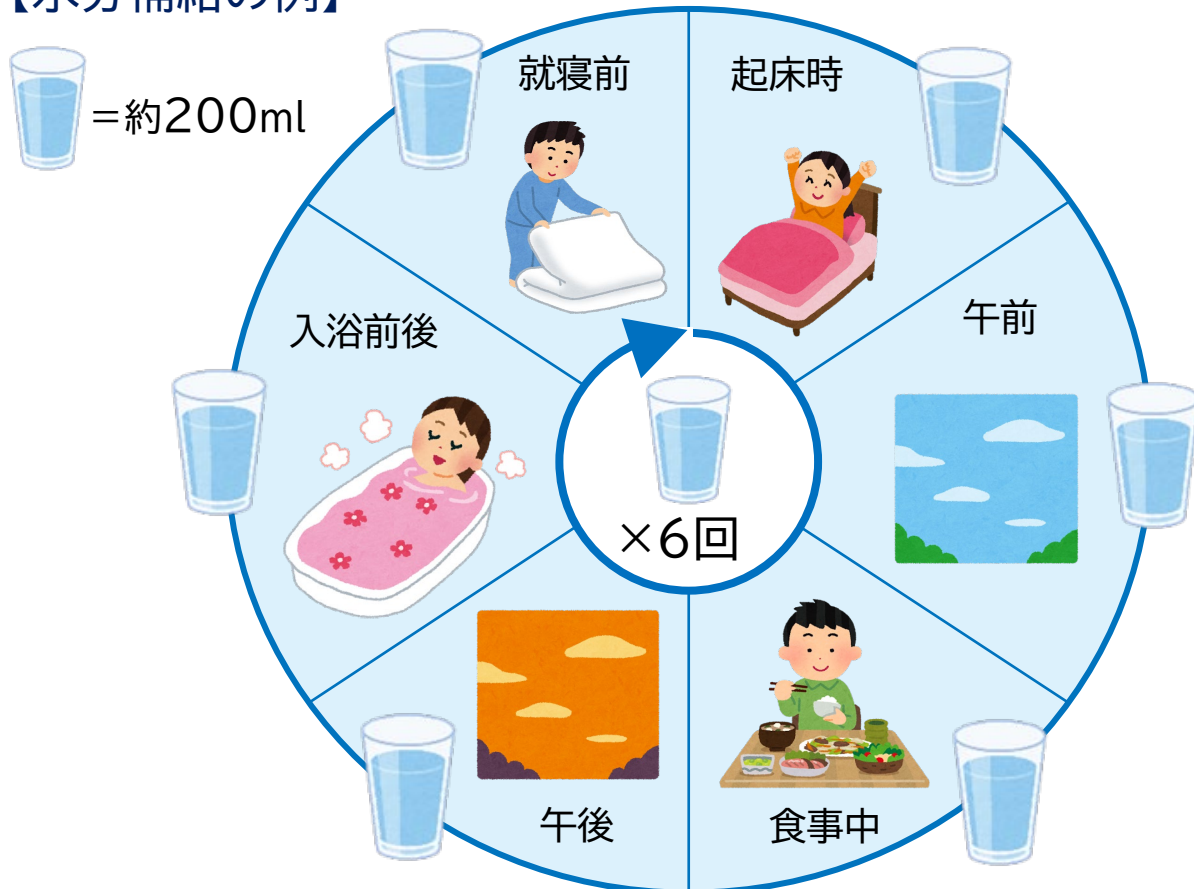
20%失う



死に至る

# 1日1.2L(コップ6杯)以上 飲むように意識しよう

## 【水分補給の例】



ポイント

時間を決めてこまめに水分を取る

## 水分補給に適さない飲み物

△ 糖分を含むもの

例) 炭酸飲料類、  
果物ジュースなど



△ 利尿作用のあるもの

例) コーヒー、緑茶、  
アルコール飲料など



これから気温も上がり**熱中症**にも注意が必要です  
室内にいる時でも**水分補給**は忘れずに！

