

「のどが渴いた」 「先生、水を飲ませてください」

二度と悲劇を引き起こさないために。

真夏の部活動中に、罰として水も飲まずに走らされ亡くなってしまった生徒の最後の言葉です。人間の体の約60%は、水分で構成されています。体重の約1%の水分が不足するだけでのどが渴くなどの不快感を覚え、約4~5%失うと発熱や吐き気、頭痛などの体調不良を感じるようになります。さらに水分不足は、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。

子供たちの笑顔を絶やさないために、
しっかりとこまめに水を飲むよう、正しい指導を行いましょう。

主催:健康のため水を飲もう推進委員会 後援:厚生労働省

健康のため水を飲もう推進運動は、全国の水道事業体および各種団体・企業のサポートにより運営されています。

健康のため水を飲もう

