

年	組	番	名前
---	---	---	----

1. 水は、体の中でどのような役割を果たしているのだろうか。( )にあてはまることばや数値をいれて要点をまとめよう。

生命を維持するために水はなくてはならないものです。たとえば、体内の水分は、( )や( )をその中に溶かして体のすみずみまで運搬したり、( )を体外に排泄したりするほか、( )として体温を( )役割も担っています。そのため、人間は1日に約( )リットルの水を必要としています。

2. 人間は体重の2～3%の水分が体内から失われると脱水症状があらわれ、20%以上で死亡する危険性が高まります。では、あなたの場合は、それぞれ何キログラムにあたるのだろうか。( )に数値をいれて、計算してみよう。

【脱水症状があらわれ始めるのは】

体重 ( ) kg  $\times 0.02 =$  ( ) kg から、

体重 ( ) kg  $\times 0.03 =$  ( ) kg です。

【死亡する危険性が高まるのは】

体重 ( ) kg  $\times 0.2 =$  ( ) kg です。

★とくに暑いところで運動するときは、運動前と運動後に体重を測って、その差が少なくなるように水分をとることが大切です(水1リットル=1kg)。

3. 飲み水に病原体や有害物質が含まれていると、健康にどのような悪影響が起きるか書きだしてみよう。

---



---



---

4. 日本の水道水が衛生的である理由をあげてみよう。

---



---



---