

1. 自分の脈拍を測ってみよう

1分間に（ ）回

2. 脈拍が速くなるのはどんな時？

暑い 寒い 眠い 緊張している リラックスしている
驚いた 好きな子と話している 走ったあと 水分不足

3. 普段の脈拍が早いのはどっち？

スポーツマン vs 運動不足の人
高齢者 vs 赤ちゃん

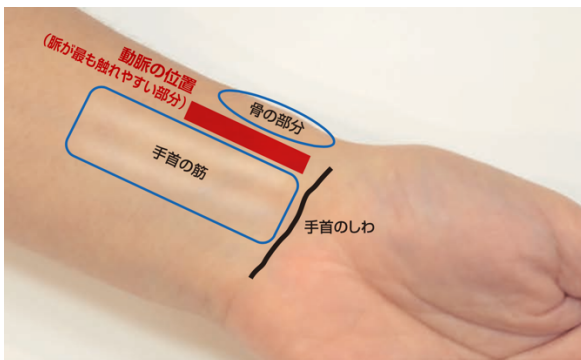
4. 人間のからだから失われる水分は1日におよそ（ ）ml

5. そのうち唾液はおよそ（ ）ml

6. 唾液以外、どのようにして水分が排出される？

7. 食べ物から摂取する水分量はだいたい（ ）ml

※脈拍の測り方



手首の動脈で脈を取ることができます。

1 人差し指、中指、薬指の3本、もしくは人差し指と中指の2本の指を図の位置にあてます。

2 ドツ、ドツと、脈に触れるまで徐々に強く押さえます。
— 脈は、強すぎても弱すぎても触れません。強弱をつけながら探ることがコツです。
— 脈に触れない場合は、少し場所を変えてみましょう。

1. 自分の脈拍を測ってみよう

1分間に（ ）回

2. 脈拍が速くなるのはどんな時？

■暑い □寒い □眠い ■緊張している □リラックスしている

■驚いた ■好きな子と話している ■走ったあと ■水分不足

3. 普段の脈拍が早いのはどっち？

□スポーツマン vs ■運動不足の人

□高齢者 vs ■赤ちゃん

4. 人間のからだから失われる水分は1日におよそ(2,500) ml

5. そのうち唾液はおよそ(1,000) ml

6. 唾液以外、どのようにして水分が排出される？

尿、汗、呼気

7. 食べ物から摂取する水分量はだいたい(1,000) ml

エネルギーをつくりだすときにできる水分(代謝水) = 300ml ほど

飲み物で摂取すべき水分量がここから計算できる→ $2,500 - 1,000 - 300 = 1,200$

画像出展：https://pharma-navi.bayer.jp/omr/online/bhv_others/170130_NON170801_new.pdf