水のふしぎ
びっきーとらっきーの
宇宙旅行

「水」という、人間にとって最も安全で不可欠と思える物質でさえ実はリスクが存在します。絵本を通してリスクを学びましょう。

保護者の方と一緒に考えてみよう

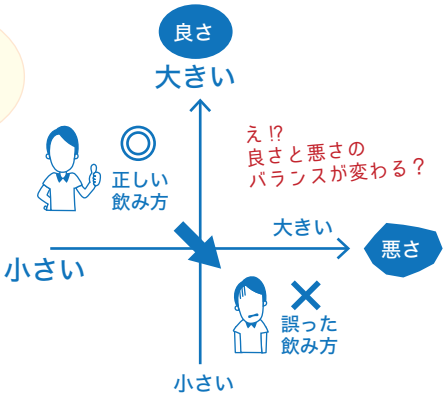
びっきー　らっきー

筆者解説

絵本を通した学びのポイント

世の中に存在する物には、「良い点」(ベネフィット)と「悪い点」(リスク)の両方があります。よって、両方の視点からしっかりと対象とする物を見ることがとても大事です。

食品の良さを最大限活用するために、どのような点に気を付けたらよいのかなぁ？



期待される効果に対して、過剰な期待をすることで大量に食べてしまうことあるんじゃないかな。
でも、体に良くないことが起きる可能性があるんだよ。

水中毒とは？

1 からだの約 60% は水です。

水を飲むことは身体にとっても必要なことです。
でも、「飲み方」がとっても大事。

2 水を飲みすぎるとどうなる？

普段の生活の中で、水をたくさん飲んでも問題ありません。

3 どういう場合が危険なの？

たくさんの水が速いスピードでからだの中に入った場合です。
これが「水中毒」です。

水中毒の事例

2007年　水飲み大会（アメリカ）28歳女性
[飲み方] 3時間で約7.5リットルの水
[症　状] はじめは頭の痛みの症状。
その後、息が出来なくり、死亡。

事例からの学び

考えられない量の水を飲むと危険！
短い時間での水の一気飲みに注意！

4 どういう症状が出てくるの？

人間の腎臓で処理できる量を超える水がからだの中に一気に入ってきた場合、からだの外に水がうまく出なくなります。そして、血液が水でうすまり、水がからだの細胞に流れて出ます。特に、脳は、頭蓋骨（ずがいこつ）におおわれているため、水が脳の細胞に流れ出ることによって、頭の中がとてもきゅうくつな状態になります。これが原因となり、右のような症状が出ることがあります。

水中毒の症状

軽い程度
頭が痛い、気持ち悪い、目の痛み

中程度
けいれん、まひ

高 度
息が出来ない、意識がなくなる

水中毒を防ぐ方法　とっても簡単！これらを適切に守ろう

① 短い時間で水を一気に飲まない

[目 安] 1時間あたり約1リットルまで

500ml ペットボトル 2 本分だね

② 水を大量に飲まない

[目 安] 1日に必要な水の量は2.5から3リットル
ただし、活動量によって必要な水の量も違います。

毎日の生活にかかせないお水であっても、飲み方によっては悪い点があるんだね。

知ってほしいなコーナー

～重要なページの解説～

4ページ

生活の中にある何かを思い浮かべてみましょう。

例えば、「町内会（ちょうないかい）の夏祭りイベント」。
参加する？あなたならどうする？

良い点　近所の住民と仲良くなれるきっかけに
悪い点　想定外（そうていがい）のハプニングが発生することも

私たちは、これら両面（りょうめん）を見て、その対象とする物事を本当に選ぶかどうかを決めているのです。

11ページ

この場面でお母さんからのお手紙を二人は読みます。
からだに必要な水の飲み方が手紙に書かれています

飲み方で注意すべきポイント

- 水を飲む **量**
- 短い時間での水の **一気飲み**

からだに必要だからといって、水の飲み方が正しくない場合、
からだの調子が悪くなることがあります。
これを、「水中毒（みずちゅうどく）」って言うね。
つまり、水の飲み方を間違えることで、悪い点が出てきてしまい、
水の良さはなくなってしまうね。

15ページ

星のステッキを持ったこの可愛い子はいったい誰？

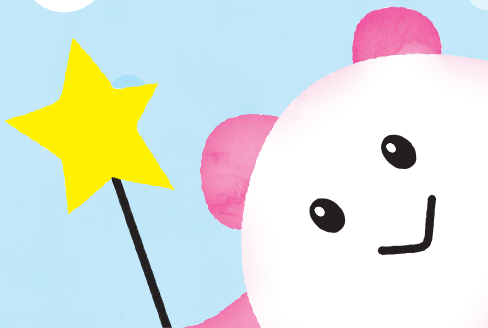
答え：みんなの健康を守ってくれるうさぎ

みんなが食べている食品の安全が守られています。
“その守り主が、この謎のうさぎだったんだね。”

食品のベネフィット＆リスクをもっと知りたい方は、
補足資料（ほそくしりょう）もあわせてご覧ください。

補足資料

食品のベネフィット&リスク
もっと知りたい！



食品のベネフィット&リスク

もっと知りたい！

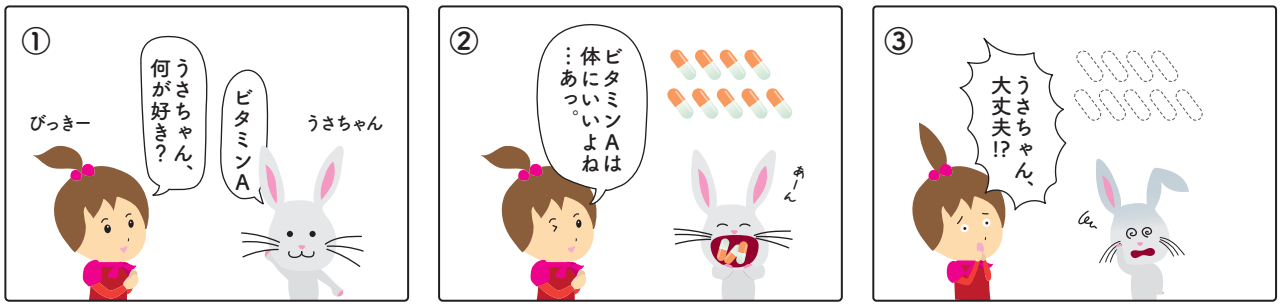
はじめに

この絵本を通して、世の中に存在する物には、「良い点」(ベネフィット)と「悪い点」(リスク)の両方があることを学んで頂きたいです。

食事に関しては、ある特定の食品の効果に対して多くの期待を持ってしまうことで、“特定の食品を食べれば食べるほど健康になることができる”、という間違った認識を持たたれている方も多いのではないでしょうか。

例えば、「脂溶性(しようせい)ビタミン」のビタミンAを取り上げます。

まず、うさちゃんとびっきーの会話を見てみましょう。



ビタミンAは、脂溶性(しようせい)ビタミンであるため、からだの中にたまりやすいと言われています。
よって、多くの量のビタミンAを摂りすぎることによって良くないことも起こります。

良い点

目や皮膚の粘膜を健康にたもつ働き
からだの抵抗力を強めたりする働き
薄暗いところでも、物が見える働き

悪い点

頭痛、皮膚のはげ落ち、
くちびるの皮がめくれる、脱毛症、
食欲が落ちる、筋肉痛

まとめ

絵本にあった「水」に限らず、
何事も“良い点”と“悪い点”のふたつの見方があるんだね。

生活上のポイント

ふだんの食事で食べる量は、なんら問題はありません。

大量にビタミンAを食べてしまう可能性がある次の場合、食べる量に気を付けよう。

- サプリメントの利用
- ビタミンAを特に多く含む食品(レバー、マーガリン、うなぎなど)