

入 選

私たちを支える水

水戸市立第四中学校

三年 横山 明 音

私たちは生活をしている中で、いつも水と関わっています。水がないと、私たちは生きていくことができません。例えば、風呂、洗濯、トイレ、飲み水などに水が必要です。私たちの生活に深く関わる水について考えてみました。

私は、先日サバイバル系のドラマを観ていたとき、「水がないと、あと数日で死ぬ！」という、主人公のセリフを聞いて、衝撃を受けました。そこから、人間が生きていくために必要な水について気になり、調べてみました。成人の体の約六十パーセントは、水分でつくられていて、私たちは一日に、約二・五リットルの水を排出しているため、その分摂取しなければならぬそうです。しかし、体内の化学反応

でつくられる水分や、食べ物に含まれている水分があるため、全てを飲み水で摂取するわけではないようです。ちなみに、ご飯一杯は九十ミリリットル、トマト一個は百五十ミリリットル、卵一個は四十五ミリリットルほどの水分が含まれているそうです。普段の生活で、あまり意識したことはありませんでしたが、二リットルのペットボトルの水を、毎日、体から出して入れているのは、大変だなと思いました。水を飲むと、体内の循環が良くなる、とよく言われていますが、その理由が分かったような気がします。

また、風呂や洗濯、トイレなどに使う水も、私たちが生きていくために必要です。調べてみたところ、日本人は一日に、一人あたり二百から三百リットルの生活用水を使っているそうです。私の家の水道使用水量のお知らせを確認すると、三人家族で一日に平均約千二百リットルの水を使っていると分かりました。毎日、こんなに大量の水を使っていると知らなかったのです、とても驚きました。

中学校二年生の国語の授業では、太宰治の「走れ

メロス」を学習しました。「走れメロス」では、疲れきって倒れたメロスが、水を飲んで再び走り出す、というシーンがあります。私は、その場面を読んで「水ってすごいな」と思いました。そこで、体内での水のはたらきについて調べてみました。水は、栄養分や老廃物を血液中に溶かして運んだり、体温を調節する役割があるそうです。また、水には鎮静作用があるため、飲むと、リラックスできるそうです。私たちは、水を飲むことで、元気に生活できているんだな、と思いました。そして、メロスには水の鎮静作用が効いたのかなと思います。

日本には、多くのことわざや慣用語があります。その中で、水に関するものが多くあることに気づきました。例えば、「寝耳に水」「水を得た魚」「水を差す」「覆水盆に返らず」などです。これらの言葉は、私たちが生まれるずっと昔から使われています。そこから、日本人は長い間、水と共に生きてきていたんだな、と感ずることが出来ます。また、日本だけでなく、海外にも同じような言葉があるのか気になり、調べてみると「覆水盆に返らず」と同じ意味

の英語のことわざを見つけました。それは「It is no use crying over spilt milk (こぼれたミルクを嘆いても仕方がない)」です。「水」と「ミルク」で、こぼれるものが違っていて、日本では昔から、水が身近な存在だったんだなと思いました。

私たちは、いつもそばにある水のありがたさをつい忘れてしまいがちだと思います。日本人は一日に一人平均二、三百リットルの水を使っていますが、工夫をすれば二百リットル以下の水で生活できるそうです。私も、気づかないうちに水を無駄にしていることがあると思います。小さなことから改善して、節水してみたいです。水について考えてみて水は色々な形で私たちの暮らしを支えているのだと気づくことが出来ました。これからも、水の大切さを忘れずに生活していきたいです。