

# ほけんたより 7月

令和8年度  
高美が丘中学校  
保健室



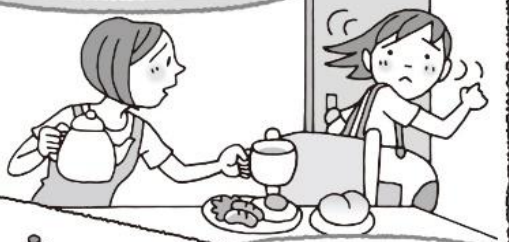
今年は、雨の日がいつも以上に多く続き、気温が急激に上がることがない過ごしやすい梅雨でした。でも、他県の雨による災害をみると、改めて雨の怖さを思い知らされます。

梅雨が明けると、日差しがぐっと強くなり、夏本番です。過酷な夏を元気に過ごすために、生活習慣を整えましょう。自己管理の技を鍛えるチャンスです！



## こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずに  
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、  
その後…

# 熱中症を自分で防ごう！

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



実はコツはもう一つ、今の自分の体が水分不足かどうかを誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」。

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 透明に近い黄色 | 普段通りに水分をとりましょう。                      |
| 薄い黄色    | 体内に十分に水分はあるけど、もう少し水分をとりましょう。         |
| 濃い黄色    | 体内の水分が減っています。1時間以内に250ml以上の水分補給をしよう。 |
| 茶色      | 体からのSOS!! すぐに250ml以上の水分補給を!!         |



トイレのたびにおしっこの色を確認する。それが熱中症を防ぐ4つめのコツ！

熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう。

水分補給と言っても、激しい運動中は特に「水」だけでは足りませんね。汗には塩分が含まれているため、たくさん汗をかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンク等で塩分も一緒に補給することが大事です。

部活や外での活動等でたくさん汗をかいたときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



## 7月13日はナイスの日～素敵なことをさがしてみよう～

心が疲れているときは、嫌なことばかり気になってしまいます。でも、探してみると小さな幸せもきっとあるはず・・・。

脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友達をほめたりすることで、気分も明るくなることもあります。



### ナイスの日チャレンジ!!

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、褒めたくなるような素敵なところを探してみましょう。
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイスOO!」と伝えてみよう。(心の中だけでも大丈夫○)  
先日教えていただいた畑先生の「いいね!」もいいですね。  
いつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみましょう。

## 6月残食ゼロトーナメント結果発表

第一位は3-1!! 3-2!!

どちらも5日間完食!でした。食べられる量に個人差はありますが、食べようとする気持ちが大切です。中学生に必要な栄養を、いろいろな食品からしっかり取ってほしいです。

## 夏休みには、病気の治療・検査も

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。