



れい わ ねん がつ にち
令和7年7月7日
こうちゅうがっこうほげんしつ
河内中学校保健室



れいねん はや つ ゆ があけ、ひ ざ しが つよ、あつ ひ がふえてきています。
あつ ひ はそれだけで 体が 疲れてしまいます。生活リズムを 整えて、水分
ほきゅう をしっかりしましょう。また、お互いに 体調や水分補給の声をかけ合
えたらたらいいですね。

ねっちゅうしょうよぼう

熱中症予防はバッチリですか？

ねっちゅうしょう は、かんきょう や たいちょう、こうどうしだい だれ にもなる
かのうせい があります。「自分なら大丈夫」ではなく、「熱中症
になるかもしれない」という危機感を持って、熱中症に
ならないための工夫をすることが大切です。

7月の保健目標

夏季における健康な生活の仕方を
身に付けよう。



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために…



はや ね・はや おき・あさ ご
はん+あつ じょう 運動で
丈夫な 体を作る。



3 食 の 食事 も
きちよう えんぶんほきゅう
貴重な塩分補給
のチャンス！

たくさん汗をかいた時は、水分
だけでなく塩分も補給する。



むり をしない。15分
～20分に 1回は休
けいをとる。



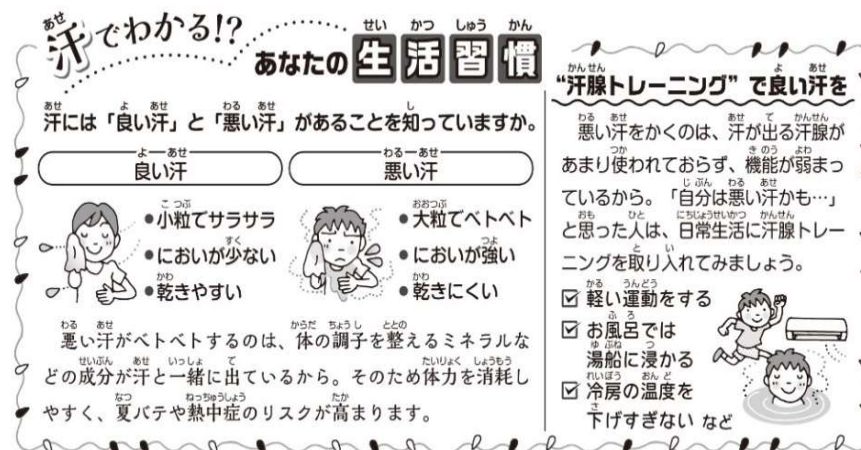
そと 外では、ぼうし をか
ぶり、強い日差し
から頭を守る。

もしかして脱水かも！？セルフチェックしてみよう！



①	いい感じ。普段通りに水分をとりましょう。	
②	問題はありませんが、もう少し給水しましょう(コップ1杯程度)。	
③	1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。	②～③ 水分を補給して 身体の水分量を 回復させましょう
④	今すぐ250mlの水分をとりましょう。屋外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。	
⑤	今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。	⑤より濃いときは すぐに報告して下さい

働く人の今すぐ使える熱中症ガイドより(厚生労働省)



汗拭きタオルを忘れずに！

最近、かいた汗がそのままになってい
る人をよく見ます。かいた汗をそのまま
にしておくと、雑菌が繁殖して、肌の
トラブルやにおいの原因になったりす
ることもあります。汗拭きタオルで汗を
拭いて、清潔に過ごしましょう！



みんなは知ってる？日焼けに関する〇×クイズ！

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったりすることがありま
す。今の日焼け対策が将来の皮膚の健康につながります。帽子、日傘、日焼け止め等で日焼け
対策をしてみてください。

水の中では日焼けしない
→×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で
顔などは焼けやすいです。

そんなに暑くない日も日焼けする
→○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇ってい
ても少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上
が雲を貫通して地表に届いています。



保護者の皆さまへ

○今年度の定期健康診断について、問診票の記入等ご協力いただきありがとうございました。
本日、内科検診・耳鼻科検診(1年生のみ)、色覚検査(1年生希望者のみ)の結果を保健連絡
袋(小)に入れて配布していますので、ご確認ください。確認後、受診が必要ない場合は、
7月14日(月)までに学校の方へ保健連絡袋の返却をお願いします。なお、受診が必要な
生徒は、学校生活の参考にさせていただきますので、受診後は学校の方へ受診報告書の提
出をお願い致します。