

保健だより7月

令和8年7月6日

三崎高等学校 保健室

今年は7月に入る前に梅雨入りしましたね。四国の梅雨明けは、7月中旬頃と予想されています。6月と比べて今月はさらに気温と湿度が高くなり、厳しい暑さが続きます。今年度初めての期末考査も終わり、肩の力を少し抜けるときですが、夏休みに向けて体調を崩さないように、それぞれの課題や目標を見付けて、計画を進めていきましょう。そして、残り少ない一学期を計画的に全力で楽しんでください。

熱中症にならないために

体が暑さに慣れていないうちに、気温や湿度が高い中で運動や作業をすると、熱中症になりやすいです。今年の夏は特に、暑い日が長く続くことが予測されているため、少しずつ暑さに負けない体づくりをして、夏休み明けの体育祭でそれぞれが全力を出し切れるようにしましょう。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうになってしまうのでしょうか。



2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



**夏の
部活動では
ここに注意！**

**WBGT値31度以上は
原則中止**



気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

スポーツドリンク
レシピ



材料

水 500mL程度、
砂糖 20~25g程度
塩 少々



**こまめな休憩・
水分補給**

涼しい場所での休憩や、15~30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)



健康診断が終わりましたね。健診結果は自分の目できちんと確認しましたか？自分の健康状態を把握して、今だけではなく、未来の自分も心と体が元気で幸せな生活を送ることができるように、今のうちにしっかりと治療を完了させましょう。時間に余裕がある夏休みの間に、むし歯治療や視力矯正などで病院を受診して、自分の体を健康に保つ努力をしましょう。3年生は特に、**医療費助成制度**を活用して治療ができる最後のチャンスなので、計画的に行動してくださいね。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



病院を受診したら
「受診報告書」
を保健室へ提出
してください。

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

今日は何の日？

7月13日はナイスの日

素敵^{ナイス}なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。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、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の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、ほめたいような素敵^{ナイス}なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇！」と伝えてみよう（心の中でだけでもOK）



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。



食中毒に注意



予防の3原則

- ① 細菌を食べ物に「付けない」
- ② 付着した細菌を「増やさない」
- ③ 付着した細菌を「やっつける」



肉や魚などは
最後を買う



食べ物を常温で
放置しない



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める