



* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

銚田市立大洋中学校
保健室
令和8年6月30日

7月の保健目標
体の悪いところを治そう

7月の安全目標
夏休みの安全な生活について考えよう

～熱中症を予防しましょう～

熱中症は、暑さによって体温が上がり、水分や塩分のバランスが崩れることで起こります。暑い日が続く7月。体育や部活動、登下校などで熱中症になる危険が高まります。熱中症は、正しい予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが意識して、元気に夏を過ごしましょう！

【こんな症状があれば要注意！】

- めまい・立ちくらみ
- 頭痛
- 吐き気
- 足がつる
- 体がだるい
- 汗が止まらない、または汗が出ない
- 意識がぼんやりする



熱中症にならないために

こまめな水分補給

朝食を食べる

涼しい場所で休憩

塩分補給

睡眠を十分にとる



暑い日は「まだ大丈夫」と思っている、急に体調が悪くなることがあります。自分の体調だけでなく、友達の様子にも気を配りながら、安全に学校生活を送りましょう。

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

環境省 HP 熱中症予防サイトより



暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) とは、人間の熱バランスに影響の大きい **気温** **湿度** **輻射熱** の、3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数が高いほど、熱中症になるリスクが高くなります。

輻射熱…日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱

7月に入り、いよいよ夏本番を迎えます。気温や湿度が高くなり、体が疲れやすい季節です。暑さによる体調不良だけでなく、睡眠不足や食欲の低下など、生活リズムが乱れる人も増えてきます。毎日の食事や睡眠、水分補給を大切にしながら、自分の体調の変化に気づくことが健康への第一歩です。夏休みを元気に迎えられるよう、今から体調管理を意識して過ごしましょう。

熱中症を自分で防ぼう!

実は、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」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけないければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



水分補給クイズ

Q1

人間 (成人男性) の体のうち、水分が占める割合はどのくらい?
①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい水分を失っている?
①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われていてます。どちらも、思ったより多いと思いませんか? でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考: 環境省 HP



裏面は「栄養バランスのよい食事」と「紫外線」について掲載しています。ぜひご覧ください。

栄養バランスの 良い食事



ってどんな食事？

体は食べたものでできている

栄養バランスのカギ 五大栄養素

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って動きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。



どうして

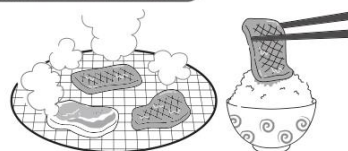
「3食」食べないといけないの？

一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べること、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。

チャレンジ！ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるかを考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り

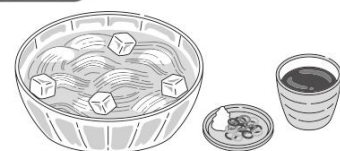


満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

☆これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

そうめん



食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

☆これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

サラダチキン・サラダ・フルーツ



量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

☆これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

理想の食事は

和食

一汁三菜



主食（ごはん）・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、さまざまな栄養素をバランス良くとることができます。

夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがち。でも、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか。



紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたらヤダな〜」くらいに思っているかもしれませんが、じつは他にも様々な影響があります。夏に知っておきたい正しい知識と対策をお伝えします。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかぬうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる
		シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む
目への影響		シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る
		皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る
		翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる
		白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす
		黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。

