

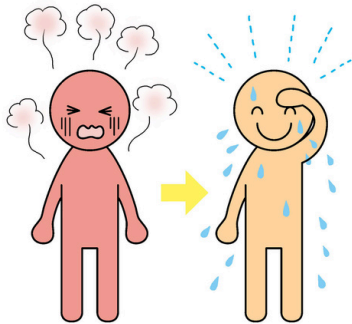
# ほけんだより 7月

令和8年7月  
城東小学校 保健室

もうすぐ夏休みがやってきます。今年の6月は過ごしやすい気温の日が続きましたが、7月からはぐっと気温が上がると予想されています。そのため、体が暑さになれないまま、夏本番を迎える人が多いかもしれません。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、熱中症や交通事故に気をつけて、健康で安全に夏を過ごしましょう。

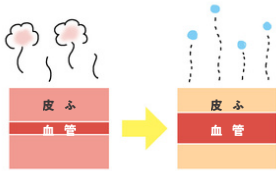
7月の保健目標  
夏を健康に過ごそう

## すいど! 熱中症と戦うみんなの体



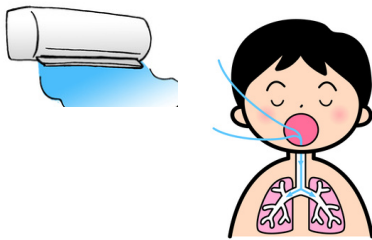
汗をかく&汗がかわく(蒸発する)ことで  
体から熱を逃がし、冷やす

タオルで汗をふくときは、ポンポン優しくふくと、適度に肌に水分が残って、汗がスムーズに乾きやすい状態になりますよ。湿度が高くジメジメしていると、汗がかわきにくいいため、熱を逃がしにくくなります。ジメジメの日は要注意!



血液を皮膚の近くに集めて冷やす

暑いときは血管が広がり、血液が体の表面に近づきます。水分が足りないと血液がめぐりにくくなることがあります。こまめに水分補給をしましょう!



吸った空気で肺から体を冷やす

気温が高すぎると、空気を吸っても体が冷えません。冷たい空気を吸うことができる、エアコンの効いた涼しい部屋で休憩しましょう。

みなさんの体には、熱中症にならないように体温を調節する機能が備わっています。その機能がきちんと働くためには、体が健康でなければなりません。正しい生活習慣で、健康的な体づくりをすることが全ての基本です。

## 水分補給クイズ

Q1 子どもの体重のうち、Q2 人間は1日にどのくらいの水分を失っている?



- ①約15% ②約50%  
③約70%



- ①0.9L ②2.5L  
③5L



みなさんの体の70%は水分できています。何もしなくても、便や尿で1.6L、呼吸で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。思ったより多いと思いませんか?暑い日や運動をして汗をかく日は、もっとたくさんの水分が必要だということです。

※1L(1リットル)は小さいペットボトル2本分くらい

# 水分不足かどうかわかる！

## 魔法のサイン



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。トイレのたびに色を確認して、熱中症から自分の体を守るスペシャリストになりましょう！

透明に近い黄色	体の中の水分がたくさんあるよ。普段通りに水分をとろう。
うすい黄色	十分に水分はあるけれど、もう少し水分をとろう。
濃い黄色	水分が減ってきているよ。1時間以内に250mL（コップ1杯分）以上の水分をとろう。
ほぼ茶色	体がSOSを出しているよ！すぐに250mL（コップ1杯分）以上の水分をとろう。

## スクールカウンセラー相談日

7月14日（火）

9月15日（火）

9月29日（火）

- |          |          |
|----------|----------|
| ① 10:25～ | ④ 13:15～ |
| ② 11:00～ | ⑤ 14:00～ |
| ③ 11:50～ | ⑥ 14:50～ |

どんな些細なことも抱え込まず、カウンセリングを利用してみませんか？  
ご予約の際は担任や養護教諭へご連絡ください。



## 保護者の方へ

- 健康手帳を持ち帰りましたら、裏表紙内側の1学期欄にサインまたは押印をして、7月14日（火）までに、学校へ持たせてください。定期健康診断結果を貼付してありますので、ご確認ください。
- お知らせがなくても、発育についてご心配のある方や身長と体重のグラフ（成長曲線）を希望される方はお申し出ください。
- 健康診断結果のお知らせを受け取った方で、まだ医療機関への受診がお済みでない方は、ぜひ夏休み中に受診をお願いします。