

保健だより

令和8年(2026年)7月3日
豊中市立第四中学校
保健室

7月に入り、いよいよ夏本番！しばらくは厳しい暑さが続きます。気温だけでなく湿度も上がり、夜も気温が下がらないため体力が奪われて熱中症のリスクが高まるので、これまで以上に注意が必要です。今月号は「熱中症」特集です。しっかり読んで、今年の夏を元気に乗り切りましょう!!

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏の水分補給 何を選ぶ?



大量発汗
あせびしよびしよ

スポーツドリンク



糖分でエネルギーも補給



日常生活
のんびり

水・麦茶



糖分も塩分もあまり必要ない時に



体調不良
ぐあいがわるい

経口補水液



はやい吸収で脱水予防

(厚生労働省ホームページより)



熱中症の予備軍

『隠れ脱水症』の見つけ方

尿の色でセルフチェック

- | | | |
|---|---|---------------------------------------|
| ① | いい感じですよ。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)。 | ②~⑤
水分を補給して
身体の水分量を
回復させましょう |
| 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。 | |
| 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。 | |
| | | |

今の自分の体が水分不足かどうかを誰でも判断できます。暑い中、クラブ活動を頑張っている人たちは、特に必見!! 暑い夏を元気に乗り切るためのポイントのひとつです。体育館やサブグラウンド横のトイレに貼っておきますので、チェックしてみてください。

次に使う人のこと、考えていますか?

先日の全校集会でもお話がありましたが、最近、トイレの使い方で気になる状況が見られます。学校のトイレは、一人だけのものではなく、四中生みんなが毎日利用する大切な共有の場所です。いたずらや心ない行動は、次に使う人が不快な思いをしたり、掃除をしてくれる人の負担が増えることはもちろん、トイレトーパーなどの備品を無駄にし、大切な物を傷めることにもつながります。

学校にある物は、みんなが安心して学校生活を送るための大切な財産です。一人ひとりが「次に使う人のこと」を少し考えて行動するだけで、みんなが気持ちよく過ごせるとおもいます。

あなたの行動は、次に使う人への思いやりにつながっていますか・・・。

7月14日(火)尿検査 最終日です!!

まだ一度も提出していない人、再検査の人は忘れずに提出しましょう。