

ほけんだより7月

山形県立
寒河江工業高等学校
保健室
令和8年7月22日

7月上旬は期末考査、お疲れ様でした!壮行式や応援練習、2年生はインターンシップなどの行事を終え、いよいよ夏休みが始まりますね。★梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。ニュースでは「真夏日」「WBGT(暑さ指数)」「熱中症対策」等々の言葉を耳にする機会も増えています。そこで、ほけんだより7月号は熱中症をテーマにR3保健委員と作成しました!どうぞご覧ください!

★熱中症とは?★

熱中症とは、高温多湿な環境の中で体温の調節がうまくできなくなり、

体の中に熱がたまってしまふことで起こる体の不調



●症状は?●



めまい



こむらがえり



吐き気



意識がもうろうとする



頭痛

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!



熱中症予防と食事の関係

① なぜ、食事が大切なのか

水分補給だけでは不十分

体内に水を保持するためには、**栄養素やミネラル**が不可欠です。

これらが不足すると、水分を摂っても尿として排出されてしまい、熱中症になりやすい体になってしまいます。

麦茶やスポーツドリンク、塩分タブレットなどを駆使して、体内の塩分濃度を維持しましょう。

✕ 熱中症予防にいい食事

おすすめ：味噌汁

水分と塩分を最も効率よく吸収できる最強の予防食です。

さらに具材として**豆腐**や**ワカメ**などを入れることで、不足しがちなタンパク質やミネラルも同時に摂取できます。

他にも、味噌汁は胃腸を温め、夏バテで起こりがちな食欲不振を改善できます。

日常でできる熱中症予防

1 こまめな水分補給・塩分補給

喉が渇く前に飲むのが原則！

汗をかいたら適度な塩分を補給しよう！

2 涼しい環境を管理

室温をこまめにチェックし、室温が28℃以上のときは迷わずエアコンをつけよう！

3 衣服と外出の工夫

外出時にはなるべく日陰を歩き、通気性・吸湿・速乾性に優れた軽量なものを着用しよう！

保健室から

いよいよ**夏休み**ですね！部活動に励んだり、旅行に出かけたり、家でゆっくり過ごしたりと、それぞれ楽しみな予定があるのでしょうか。

夏休みは生活リズムが乱れやすい時期でもあります。夜更かしや朝寝坊が続かないよう気をつけながら、**健康**に過ごしてくださいね。

それでは、充実した楽しい夏休みをお過ごしください★

