

ほけんだより 7月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和8年7月1日
No. 4

その水分補給、足りてる？

「熱中症予防には水分補給が大切」ということは誰もが知っていると思いますが、具体的にいつ、どれくらい飲めばいいか知っていますか？

【日常生活での水分補給】

1L～1.5Lを7～8回程度に分けて飲む
＊起床時、入浴前後、就寝前は特に水分が不足しやすいため、しっかりと補給する



【運動時の水分補給】

○運動前：運動開始の30分前までに200～400ml程度
○運動中：15～20分おきに100～200ml



水分が身体に吸収されるまでは30分ほどかかります。また一度に吸収できる水分量は200ml程度なので、一度にたくさん飲んでも体外に排出されてしまいます。こまめに飲むことが大切なのは、このためです。

水筒だと飲む量がわからない…

学校生活では水筒から直接飲むことが多いですが、その場合、自分がどれくらいの量を飲んだかが、よくわかりません。
そんなときは、「ごっくん」の回数を数えてみましょう。

ごっくん、と一口で飲み込む量は200ml前後。ごくごくごく…と5口飲めば1000mlになります。
自分が1000mlを飲むのに何口かかるのか、家で一度試してみましょう。



おしっこの色で脱水チェック

今の自分の体が水分不足かどうか、誰でも判断できるサインがあります。それは「おしっこの色」です。



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です。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう。



1学期も残り2週間となりました。今年は久しぶりに梅雨らしい6月となりましたが、これから梅雨が明けると本格的な夏が始まります。厳しい暑さがやってくるので、熱中症に十分注意して過ごしましょう。適度な運動や入浴などで汗を出しやすい体をつくる「暑熱順化」をして、夏休みを元気に過ごせるといいですね。



アウトメディアにチャレンジ！



もうすぐ夏休み。時間があると、ついスマホやゲームに手が伸び、気付くとは何時間も過ぎていた…という経験がある人もいるのではないのでしょうか。
この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

レベル1

食事中はメディアを使わない

レベル2

夜9時以降はメディアを使わない

レベル3

メディアを使うのは1日1時間以内にす

レベル4

家ではメディアを使わない

レベルや期間は、おうちのひとと一緒に決めましょう。メディアと上手に付き合う方法が見つかるといいですね。



雷から身を守るには

年々増加するゲリラ豪雨。7～9月にかけて発生のピークを迎えます。急に気温が下がる、風が強くなる、小さく雷の音がするなどは、発達した積乱雲が近くにあるサインです。



木の下は絶対にダメ！

そばにいる人も感電してしまう恐れがあります。



「雷しゃがみ」は安全ではない

かかとをつけてつま先立ちでしゃがむ「雷しゃがみ」は、避難できない状況で致命傷のリスクをわずかに減らすための最終手段。避難が第一優先です。

夏休みのうちに治療を！

健康診断でお知らせをもらったみなさん、受診状況はどうですか？忙しくてまだ病院に行けていないという人は、時間に余裕ができるこの時期に受診をお願いします。受診が済んだら、お知らせを学校に提出してください。

