

# ほけんだより 7月

令和8年7月3日  
渋谷区立広尾中学校  
校長 川上 弘文  
養護教諭 新迫 理恵

暑さが厳しくなってきました。体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。自分の体を守るのは自分です。睡眠をしっかりとり、こまめな水分補給をして、熱中症対策をしっかり行いましょう。水分補給をするために必ず水筒を持ってくるようにしましょう。

また、体育の授業では、水泳学習の授業も始まっています。この時期は水の事故にも注意が必要です。自分の体調と相談しながら、無理をしないようにしましょう。



## 【7・8月の保健目標】 夏を健康で安全に過ごそう

### 熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!



ヨコがすごい!

吸った空気で  
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに  
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

### 保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切です。基礎になるのは正しい生活習慣です。



材料

水 500mL程度、  
砂糖 20～25g程度、  
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸  
やカリウムもプラスできます  
※好みの味になるように量は  
調節しましょう  
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)

# いくつ知ってる？ 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います。どちらも、思ったより多いと思いませんか？しかし、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

## もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

**⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！** .....

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

**朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前**

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣を身に付けましょう。



## 7月13日はナイスの日 素敵 なことを探してみよう

7月13日はナイスの日です。人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえて良いことを探したり、自分や友達を褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。周りの人や自分の行動を観察して、褒めたいようなすてきなところを探してみましょう。小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみましょう。



体育祭実施後のヒーローヒロインでは、お互いを称え合うすてきな言葉があふれていました！

## 保健室より

雨の日や暑い日が続いており、頭痛などの体調面でも心配な状況ですが、心理面でも「うまいかない」「なんとなくだるい」などの訴えが多く心配な状況です。無理をせず、何かあれば相談してください。夏休みまであと3週間、一緒に乗り越えていきましょう。

### 保護者の皆様へ

4月から実施してきた定期健康診断も、全て無事終了しました。御協力いただき、誠にありがとうございました。健康診断の結果につきましては、受診が必要とされたお子様にはすでにお知らせをそれぞれの項目ごとに渡しています。受け取られた場合は、医療機関での受診および治療を進め、その結果・経過について学校までお知らせいただければ幸いです。

夏休みまでに「定期健康診断の記録」をお配りしますので御確認ください。6月に実施した脊柱側彎症検診については結果が届き次第、受診が必要とされたお子様にお知らせを配布します。