

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和8年7月17日



明日から夏休みが始まります。旅行やレジャーなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故などには十分に注意してください。特に、「ながらスマホ」による事故は増え続けており、死亡事故についてはスマホを使用していたケースが使用していないケースのなんと約3.9倍という結果も。自転車に乗っている時は、皆さんが加害者になる可能性もあります。自分も周りも安全に過ごすために出来ることを一人一人が考えて行動しましょう。

7・8月の保健目標:夏を健康に過ごそう！

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ます。どちらも、思ったより多いと思いませんか？ でも、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



運動会の時期から「熱中症予防」について呼びかけを行ってきました。これから夏本番。「自分自身の健康は自分が守る！」を合い言葉に、各自で予防をしっかりして元気に夏を乗り切りましょう！

本日、学校より「塩分チャージタブレット」の試供品を配付します。家まで持ち帰り、熱中症予防についておうちの人と確認しましょう。持ち帰った試供品は夏休みにおうちで活用してください。

汗をたくさんかくような暑い日には水分だけでなく塩分の補充も大切になります。1粒につき100mlの水分も一緒にとるようにしましょう。食べすぎると塩分の取り過ぎにつながることもあります。取るタイミングや量について、考えて活用してください。

また、スポーツドリンクでも塩分・糖分・ミネラルなどが補充できます。運動する際にはスポーツドリンクも上手に活用できるとよいですね。

熱中症を自分で防ごう！

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！



夏の健康・・・こんなことにも気をつけて！！

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏の三大感染症予防！

国内に在るのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちわかりますが、ちょっとまって。
休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、
外国へ行っていなくても時差ボケのよう
になってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる



時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : ➡ 起床時間 :

「ちょうど真ん中の時間は」

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズれると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。

30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけないで、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



夏休みは楽しいことがたくさんあると思いますが、一方で事件や事故のニュースを聞くことがあります。プールや海・川での水の事故は特に注意が必要です。天候が急変する場合もあるので安全面には特に気を付けたいものです。また、お祭りやイベントなどで開放的な気分になることもありますが、そういった時に、周りに流されずに行動する力をもてるようにしたいですね。

夏休みはいろいろな誘惑も多いですが、安全に、健康に過ごしてください。

そして、9月にたくさんのお土産話を聞かせてくださいね！

