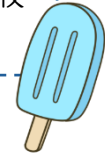


# ほけんだより



令和8年 7月  
 大阪市立福小学校  
 保健室



7月の保健目標：熱中症に気をつけよう。夏を健康に過ごそう。



7月7日は七夕です。七夕は「ねがいごとをする日」でもありますが、「毎日がんばることの大切さ」を教えてくれる物語でもあります。みなさんは今年、どんなねがいごとをしますか？ 天気の良い夏の夜空には、こと座のベガ(織姫)と、わし座のアルタイル(彦星)を、大阪でも見ることができます。ぜひ、探してみてくださいね。



プールや夏休みなど、楽しいことがたくさん待っている夏ですが、熱中症に注意が必要です。みなさんの体のうち、60%は水分でできています。なにもしていなくても、尿や便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が、1日のうちに失われているとわかれています。汗をたくさんかく夏は、もっと多くの水分が必要になります。

## 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。

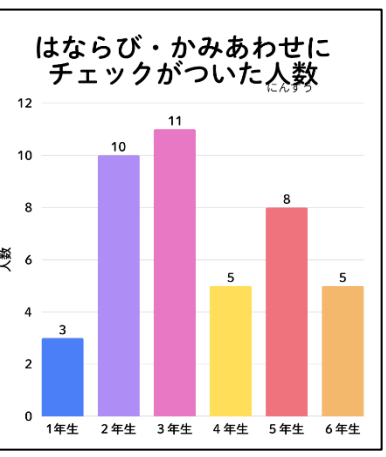
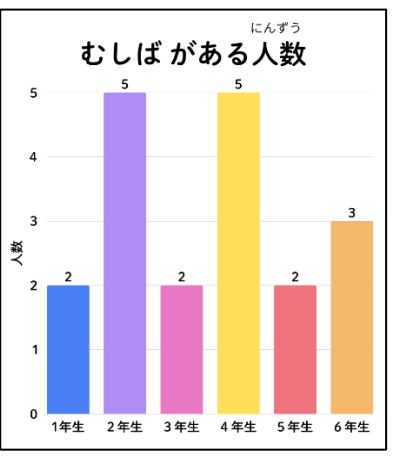
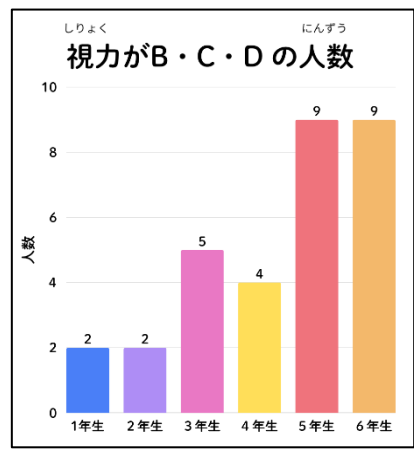
朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



## エルニーニョ現象ってなに？

「エルニーニョ現象」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 今年も話題になっていて、ニュースでよく取り上げられている気象現象の一つです。これは赤道近くの太平洋の海の水が、いつもよりあたたかくなる現象です。海の温度が変わると、空気の流れも変わり、世界中で天気にえいきょうが出やすくなります。日本でも暑さや雨の降り方がいつもと違うことがあります。天気予報や暑さ指数(WBGT)確認し、こまめな水分補給や休憩を心がけましょう！



4月から続いた健康診断がようやく全て終わりました。健康診断の実施にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございました。治療が必要な人は、夏休みなどを利用して、できるだけ早めに受診をしましょう。

### 👁️視力について

学年が上がるにつれて、遠くが見えにくい人がふえています。ふだんから姿勢をよくして、目と、本やタブレットなどの距離を30cmくらいあけて、大切な目を守りましょう。

### 🦷むし歯について

むし歯がある人は去年に比べると、10人以上へりました。毎日のていねいな歯みがきとよくかんで食べることを続けましょう。