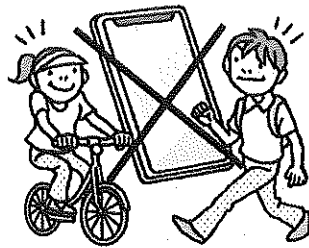


令和8年7月 大阪市立東中浜小学校 保健室 No.4



もうすぐ夏休み。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホによる事故は増え続けており、死亡事故においては、スマホを使用していたケースが、していなかったケースのなんと約3.9倍\*という結果も。自転車で乗っているときは、みな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できることを、一人ひとりが考えましょう。  
\*令和6年。政府広報オンライン参考

# 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

**ひとこと 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

**ひとこと 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。

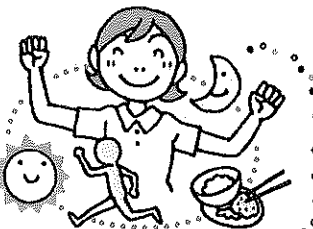
「ヨコがすごい!」

血液を皮膚の近くに  
集めて冷やす

**ひとこと 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。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



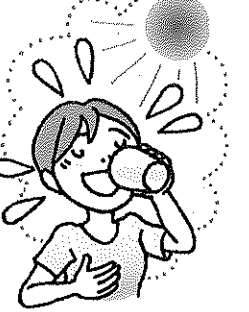
## 水分補給クイズ

**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

## 覚えておこう! 基本のスポーツドリンクレシピ

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!)

# 夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー

暑い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。

さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



# 熱中症予防に大切なのは?



## ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

# 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

## △ のどが渴いたらすでに脱水状態!

渴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。



# 熱中症を自分で防げ!

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!

# 冷たいものをとりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものにつ手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると胃腸の不調につながることも。

## ■ 夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

## ■ 風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。

## 元気に過ごすコツは 夏でも温活!

- ・ 飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・ 冷たいものは一度にとらない
- ・ 生姜など体を温めるものを食べる
- ・ ゆっくり湯船につかる

