

# ほけんだよん 7月

2026年7月 長池小学校 保健室☆

じめじめした梅雨の季節も終わりに近づき、だんだんと夏らしい暑さを感じるようになってきました。さて、この時期に気を付けたいのが熱中症です。熱中症は、たくさん汗をかいて体の中の水分が足りなくなることと起こります。「のどがかわいた」と感じる前から、こまめに水分をとるようにしましょう。また、しっかり朝ご飯を食べて、夜は十分に睡眠をとることも熱中症対策につながります。もうすぐ楽しみにしている夏休みもやってきます。元気いっぱいの夏休みを迎えられるよう、自分の体の様子に気を配りながら健康な生活を続けていきましょう。

## 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

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です。基礎になるのは正しい生活習慣です。



## 熱中症予防ファッション

ぼうしをかぶろう

「じゃまだから」と置きっぱなしにいませんか?

熱のこもらない服を着よう

通気性がよく、汗を吸ってくれる布地の服がおすすです。

服装も熱中症予防のために大切です

## 熱中症を自分で防ぼう!

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!

## 7月3日は「保健調べ」の日!

暑くなる季節です。元気に学校生活を送るために、毎日の健康習慣を見直してみましょう。白ごころからしっかり準備して、元気いっぱい過ごしましょう。