

# ほけんだより7月

大阪市立淀川中学校 保健室 2026.7.1 発行

## 熱中症予防の基礎は、 食事・睡眠・体調管理！！

### 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。

夏休みまで3週間をきりました。新年度が始まって新しい環境に慣れていきながら、たくさんの行事をこなしていきました。みなさんよく頑張りました。

それぞれ夏休みの過ごし方は違うと思いますが、ぜひ体と心の休養をとる時間も作ってあげてください。その時間が2学期の活力につながると思います。

全員が元気な姿で会えることを祈っています。



#### 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！



健康診断の結果治療が必要だと言われた人は、  
夏休みを利用して 病院へ行きましょう！  
受診した人は「受診結果報告書」を学校に提出してください。



#### 《保護者のみなさまへ》

いつも学校保健へのご理解とご協力をありがとうございます。  
懇談時に担任から「健康の記録」が配布されます。お子さまの全健康診断の結果を記載しています。成長曲線も添付しますので、お子さまの成長をぜひご覧ください。  
ご不明な点や、お子さまの事での相談など何かありましたら、遠慮なくご連絡ください。