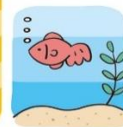


保健だより 7月



令和 8 年 6 月 3 0 日

鯖江市中央中学校

「地球が沸騰する時代が到来した」これは 2023 年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しから、当時の国連の事務総長が発した警告です。50年前の東京の7月の平均最高気温は 29.4℃でしたが、昨年の東京の7月の平均最高気温は 33.2℃でした。少しずつ上昇していますね。

今年も暑い夏になりそうです。暑さ対策の準備はできていますか？



7月の保健目標： 「夏を健康に過ごそう」

保健委員会で「**熱中症クイズ**」を実施！

クイズを通して熱中症の予防を
呼びかけました。熱中症予防の
認識が深まりましたか？

熱中症クイズ

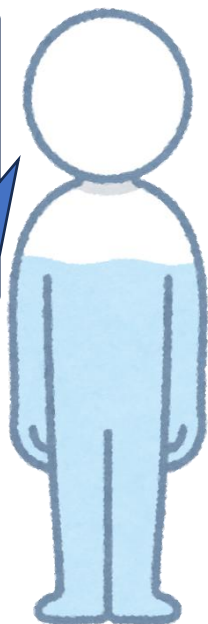
Q1 熱中症は暑だけでなく、夜間でも発症する。
○か×か。

☐ ○

☐ ×



水筒、持ってきてね。



私たちの身体の約6割は水分です。
この水分が失われると私たちの体はど
うなるでしょうか？

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

のどが乾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。

※水分補給のタイミングは？

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前



今の自分の体が水分不足かどうかを
誰でも判断できる体のサインがあります。
それは「尿の色」です。

「尿の色」で脱水チェック

透明に近い 黄色	水がたくさん。普段通りの水分補給で大丈夫です。
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとりましょう。
濃い黄色	水分が減ってきた！1時間以内に250mL以上の水分補給をしましょう。
茶色	体からのSOS！すぐに250mL以上の水分補給をしましょう。

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

○睡眠は、体を休める、脳の働きをよくする、心の健康を保つなど健康に過ごすためにとても大切です。

○食事は1日3食バランスよく食べましょう。

朝食は熱中症対策に大切です。また、夏バテ対策にはビタミン B 群、たんぱく質、クエン酸、ミネラルの含まれたものを食べるといいですよ。

歯垢の染め出しで、 むし歯や歯周病を予防しよう

今年の夏も、歯垢の染め出しを行います。
赤く染まるところは、むし歯や歯周病になり
やすいところ。丁寧な歯みがきを！

～保護者の方へ～ よろしくお願ひします

★4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療の必要な場合は、すでにお子さんを通じてお知らせしています。
まだ未受診の場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、早めの受診や治療をお願いします。

★保護者会のある7月16日（木）の午後、健康相談の時間を設定させていただきます。お子様の心身の健康について相談のご希望がありましたら、7月9日（木）までに中央中学校 保健室までご連絡ください。