

6がっ保健だより

2025.6

浦和南高校
保健室

令和7年5月26日（月）に学校保健委員会を開催しました

テーマ 「運動のパフォーマンス発揮のための水分補給の重要性」

講師 株式会社 明治 吉田 栄子 様

学んだこと

体のこと

- 中高生のカラダは60%が水分
- カラダの水分が1日に出入りする量は約2.5リットル
- 水分不足の3つの危険サインは、フラフラ・頭痛・足がつる

熱中症になりやすいケースは

屋内

- 体調をくずしているとき
- 睡眠不足のとき
- 食事を抜いてしまったとき
- 飲み物を我慢しているとき
- 暑さを我慢しているとき

屋外

- 直射日光が当たっているとき
- 急に暑くなったとき
- 激しい運動をしたとき
- 同じ気温でも湿度が高いとき

水分の摂り方のコツ！

- ①どのくらい？：1回にコップ1杯くらいずつゆっくり摂ろう
- ②いつ？：喉が渴いていなくてもこまめに
- ③たくさん汗をかけた時は、どんなものを？：ミネラル補給できる飲み物も摂ろう
- ④運動するときは？：運動前、運動中を意識してコップ1杯を摂ろう

保健委員会の生徒からの感想

☆部活は引退してしまいましたが、今後の体育祭や球技大会に活かしていきたいです。
☆熱中症の時の周りが気付にくいサインのお話は特に心に残りました。また、顔色や汗をかいていないというサインは周りが積極的に気付くべきサインだと感じました。
☆自分は今まであまり水分をこまめに摂ってこなかったもので、これからよく水分を摂るようにしたいです。水分だけでなく、ミネラルもいっしょに摂らなければならないことを初めて知りました。

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



これから、夏に向けて、暑い日が増えてきます。

気温や湿度が高くなると、体に負担がかかりやすくなります。
「ちょっとだるい」「頭がぼーっとする」など、少しでも体調に異変を感じたら、無理をせず、周囲の人に声をかけて、早めに休養をとしましょう。