



保健だより 7月



令和8年 7月17日

浦和南高等学校

保健室

4月から頑張ってきた皆さん、夏休みまであと少しです。

日ごとに暑さが厳しくなっています。しっかりと体調管理しましょう。

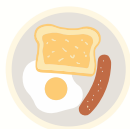
夏休みは、生活リズムが崩れやすくなります。長い休みになりますので、計画を立てて充実した夏休みにしてくださいね。

熱中症を予防しよう！

1. どうやって予防する？

規則正しい生活をしよう

朝ごはんを食べず、夜遅くまで起きることは熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活を送り、健康的な体を作しましょう。



こまめに水分補給しよう

運動前、のどが渇く前、遊んだ後、運動後にこまめに水分を補給しましょう。飲んだタイミングを意識して生活してみましょう。



服装を工夫しよう

外出時は、帽子をかぶり涼しい服装を心掛けましょう。エアコンの効いた室内と暑い外に合わせて服装を調整できると良いですね。



2. 暑さ指数ってなに？

熱中症の危険度を判断するものとして、暑さ指数（WBGT）が使われます。「温度・湿度・輻射熱（地面や建物の表面から出る熱）」の3つを取り入れたものです。

厳しい日本の夏を乗り切るためにも、暑さ指数にも注目してくださいね。

暑さ指数 (WBGT)	熱中症の危険度	行動のめやす
31℃ 以上	運動中止	運動・外遊びは中止
28～31℃	厳重警戒	激しい運動はさける
25～28℃	警戒	30分ごとに休む
21～25℃	注意	運動の合間に水分補給
～21℃	ほぼ安全	熱中症の危険は少ない

LINEで環境省と友達になると、毎日暑さ指数を通知してくれます。是非、友達になって活用してください。



保健委員会の活動報告

球技大会の前に、保健委員会で「熱中症について」と「基本的な応急処置」の勉強をしました。熱中症については下の内容を勉強したので、生徒のみなさんも参考にしてください。

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！



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

！ のどが渇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。

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。



健康診断の「結果のお知らせ」を受けたら

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」をみつけるものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いいたします。

