

7月 保健 だより

2026.07
男山東中学校
保健室

今月のひとこと ～もうすぐ夏休み～

もうすぐ夏休みですね。お出かけなどの楽しい予定がある人もいると思いますが、交通事故には十分注意してください。特に、ながらスマホによる事故は増え続けており、死亡事故においては、スマホを使用していたケースが、していなかったケースのなんと約3.9倍※という結果も。自転車に乗っている時は、みなさんが加害者になる可能性もあります。自分も周りも安全に過ごすためにできることを、一人ひとりが考えましょう。



※令和6年政府広報オンライン参考

暑い日が続きます。熱中症には十分気を付けて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。休み明けに元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

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

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

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

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。

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。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。

「正しい生活習慣」とよく言われるものですね。朝食を食べない、睡眠不足、病み上がり等の状態で部活動をするなど…。とても危ないです。夏休みですが、生活習慣は乱れすぎないように注意しましょう。

【健康診断がすべて終わりました】
受診のおすすめを配付した人は、夏休みの時間を使って、受診することをお勧めします。また、健康診断の結果から健康を意識するきっかけになればと思っています。保護者の方と一緒に見てみてくださいね。

～水分補給クイズ～



Q1
人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？
①約15% ②約40% ③約60%

Q2
人間は一日にどのくらい水分を失っている？
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？ でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要です。

参考：環境省 HP