



# げんき7月号

唐津工業高校保健室 2025

毎年そうですが、今年の夏も記録的な猛暑との予想が出ています。明日からの夏休み期間、体調管理を十分に行い、暑さに負けることなく元気に過ごしてほしいと思います。

## 熱中症は予防が肝心!

体調が悪い時は  
「無理をしない!」  
ことも大切です

### 睡眠

睡眠不足が一番の敵。  
7時間前後の睡眠が理想。

### 食事

食欲が低下するこの時期、  
「薬」と思って食べる。

### 水分補給&休養

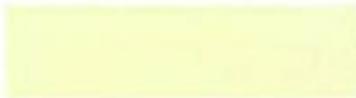
真水だけではダメ!  
「塩分」を忘れずに取ろう!

## ◆脱水状態をセルフチェックしよう!!

### 尿の色

★尿の色が濃いほど、重度の脱水状態であることを示しています。

薄黄色



普段通りに水分を取りましょう

黄色



コップ1杯の水分を取りましょう

濃黄色



1時間以内に250mlの水分を取りましょう  
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう

茶色



今すぐ250mlの水分を取りましょう  
屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう

濃茶色



今すぐに1,000mlの水分を取りましょう  
この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていたらすぐ病院へ行きましょう



厚生労働省ホームページ「尿の色で脱水症状チェック」より

## 薬物乱用防止講演会

7/10（木）唐津ダルクの方からお話を聞きました。

- 以前は、薬物＝暴力団関係という印象がありましたが、今は異なり、**身近な先輩や友人から誘われる傾向**にあります。  
**薬物の危険はみなさんのとても身近にあるかも**……。

**※身近な人から誘われても、絶対にかかわらないで！！**  
**相談窓口：ヤングテレホン 120-29-7867**

## 性に関する講演会

7/16（水）たなベククリニック  
助産師 石崎奈美恵さまからお話を聞きました。

- インターネット等で性に関する間違った情報が溢れています。  
**正しい情報を入手し、自分や自分の大切な人のために適切な行動を取りましょう。**

石崎さまからの  
お薦め情報

セイシル

つながるBOOK

## 夏にお薦めの食べ物ってなに??

### ◆水分たっぷり、体を冷す働きがある食材！

**すいか**：約90%が水分、水分補給にOK

**なす**：体を冷やす **きゅうり**：体を冷し、ビタミンC摂取



### ◆ビタミン類：暑さと戦う必須の栄養素

#### ●紫外線から守る

ビタミンA：粘膜・皮膚を強くする  
ビタミンC：メラニン色素の沈着を防ぐ

トマト  
ピーマン  
ゴーヤなど

#### ●疲労を防ぐ

ビタミンB1・B2：糖質をエネルギーに変える。疲労物質の蓄積を防ぐ

豚肉  
うなぎ  
など

## 6/30 お掃除クラス マッチ結果発表！！

👑 **第1位：建築3**

**第2位：土木3**

**第3位：建築2**

**第4位：建築1**

**第5位：機械3**

★**建築3年は2ヶ月連続の1位です**