

ほけんだよっ 7月

佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和8年7月

いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがあるでしょうか。同じ花火を見ても、純粋に「いろいろな色できれいだな」と思う人、「なぜ花火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。

特別でなくても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵な発見のある夏休みになりますよ。

毎日暑い日が続いています。睡眠不足の時や水分・塩分が足りていない時、栄養不足（特に朝ごはん抜き）の時、体調が良くない時は熱中症になりやすいリスクが高くなります。日頃から生活習慣を整え、エアコンを適切に使用して、水分・塩分の補給を行い、熱中症対策を各自徹底してください！

そのペットボトル、菌の溜まり場かも！？

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため、夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけた麦茶のペットボトルの菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

【菌を増やさない飲み方のポイント👁️】

- 開けたら飲みきる
時間が経つほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ！

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！

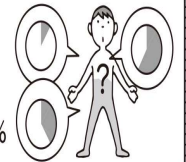


いくつ知ってる？ 水分補給クイズ

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なのです。

参考：環境省HP



覚えておこう！ 基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20～25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)



虫刺されに 注意



皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなどしっかりとした対策が必要ですが、なかでも要注意としてあげられるのが『虫刺され』です。

虫が媒介するとされている「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症が以前に流行したことを覚えている人もいるかもしれません。虫刺され対策の第一は当然、刺されないようにすることです。特に山歩きやキャンプなど自然が豊かな環境、すなわち虫が多い場所に出かける際には、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻くなどの対策を。また、虫よけスプレーや携帯型の蚊取り線香も有効です。

もし刺されてしまったら、患部をむやみに触ったり、掻いたりしないことも大切です。症状が強いときは水道の流水で洗って冷やし、早めに皮膚科を受診しましょう。

7月13日はナイスの日

素敵

なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう (心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

【保護者の方へ】

4月から実施した健康診断はすべて終了しました。健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さまを通じてすでにお知らせしています。

また、三者面談時に健康診断の結果一覧と、受診がまだ済んでいない方に再度受診勧告書を配付する予定です。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特にむし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。受診が済みましたら、受診結果連絡票を保健室まで提出してください。



7・8月の予定
(LHRの時間)

○7月13日(月) エイズ予防講話

○8月31日(月) 自分の血圧を知らない高校生 ZERO 事業