



令和 8 年 7 月 2 日

横浜市立みたけ台小学校
校長 谷口 佐智子
養護教諭 林 知花夏

梅雨が明け、気温が高くなる季節になりました。みなさんは夏バテをしていませんか。夏バテとは、暑さや湿度の影響で体が環境の変化についていけず、体調をくずしてしまう状態のことです。規則正しい生活を心掛け、こまめに水分補給をして、元気に夏を過ごしましょう。



7月の保健目標

夏を健康にすごそう



熱中症に
気をつけよう

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長い時間いることで、体温調節がうまくできなくなり、いろいろな症状が現れる状態です。特に、たくさん汗をかくと体内の水分や塩分のバランスが崩れやすくなるため、十分な水分補給と適度な休憩を心掛けましょう。

熱中症の症状	軽症 → 重症		
	立ちくらみ・めまい 足がつる など	頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など	たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症かも!?

おも
と思ったら



元気いっぱい 夏休みにしよう

水分補給クイズ

いくつ 知ってる?

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

もう少しで夏休みです。規則正しい生活をして、体調を整え、元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。

あさ 朝ご飯を食べましょう。
からだ のう 体と脳に1日のエネルギーを補給
しましう。



はや 早おきをしましょう。
おそ 遅くまで寝ていると、生活リズムが
くず 崩れてしまいます。



ゆぶね 湯船につかりましょう。
あつ 暑くてもシャワーだけでなく、湯船
につかると疲れがとれます。



すいぶん 水分補給をしましょう。
「のどが渇いた」と感じる前に、こま
めに補給しましょう。



えいよう 栄養バランスの良い食事を取りま
しょう。
にく さかな やさい 肉・魚・野菜などいろ
いろなものをバランス
よく食べましょう。



けんこうしんだん 健康診断で
しんぱい 心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん 健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じっしん まだ受診していない

ちりょう 治療が途中になっている



なつ やす 夏休みは治療のチャンス!



はや 早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

