

# ほけんだより 7月

令和8年7月7日 豊島区立西巣鴨中学校



来週の金曜日は1学期の終業式。皆さんが楽しみにしている夏休みがもうすぐやってきます。夏場に、いつもニュースで報じられるのが熱中症です。昨年は暑くなるのが早く、去年の今頃はWBGTが30℃以上になる日が多かったのですが、今年はこれからのようです。熱中症予防に気を付けて、充実した夏休みにしましょう。

## 良い睡眠のカギは朝ごはん!?

**暑**い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！ 私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



**夏の部活動ではここに注意!**

**こまめな休憩・水分補給**

涼しい場所で  
の休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。

**WBGT値31度以上は原則中止**

気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

**お互いに声をかけ合って**

チームメイトの不調に一番気づくのはあなたかも。「無理してない？」の声を。

## 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!



# 熱中症に ならないために

## 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

**!** のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴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。



上のイラストの中に、「人体の約6割を占める水分」とあります。1日の生活の中で、尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9L、合計2.5Lの水分が失われると言われていています。思ったより多いですね。たくさん汗をかく夏は、よりたくさんの水分が必要になります。

## 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

ひとこと  
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!  
吸った空気です  
肺から体を冷やす

ひとこと  
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

ひとこと  
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。