

令和7年7月1日 NO.6 畑沢中学校保健室

暑い毎日が続いています。いよいよ夏本番という感じがですね。夏といえば花火。同じ花火を見ても「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ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。これはどんな場面でも言えること。いろんな機会に感じたり考えたりのことをできれば多くの人と意見交換してみましょ。多様な価値観に触れると、きっと素敵な発見がありますよ!!

**興味あるもの、
もっと張る**

自分の好きなもの、興味のあることには心が向く。それに関する知識や情報が自然と集まってくる。好きなものを見つけただけは、イキゲンと輝いている。夢は、平凡な毎日に色をつけてくれる

「朝の元氣」とは 夜の癒しとほろり」ヨ。

数字で見る熱中症対策

35度以上
猛暑日の基準となる
最高気温



天気予報で「猛暑日」と言ったら、その日の最高気温は、35℃以上の厳しい暑さになるということ。熱中症対策は万全に!!



1.2L
1日に飲料を
摂取すべき水分量

ただし、たくさん汗をかいたときには、それに
見合、た水分と塩分をとる必要があります。

~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量

軽い脱水では、自覚症状がなく、のどが渴いたときには、すでに予想以上に水分が失われています。
のどが渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。

5時・17時



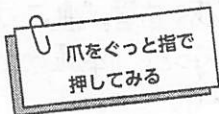
熱中症警戒アラート
発表のタイミング

環境省から地域
ごとに発表されます

覚えておこう 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らない
ときは、脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

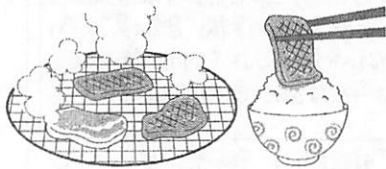
軽度	のどが 渴き 強い 渴き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い 疲れ 尿が白く濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 死の危険も。

脱水症も熱中症も水分不足から起ります。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合もあります。「なんだか あかいな」と感じたら、涼い場所に行き、経口補水液などで早めに対処をしましょう。

ってどんな食事？

夏は食欲が落ちたり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策!!」とスナック満点のメニューに偏ったりしがちです。でも、栄養バランスの偏った食事ばかりをとっていると、体に様々な不調が現れます。「栄養バランスの良い食事」について考えてみましょう。

焼肉とごはん大盛り

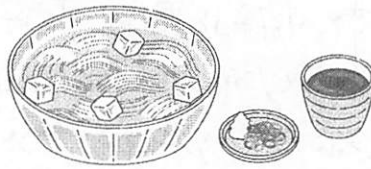


- 消化不良
- 便秘 ●肌荒れ
- イライラする

など

野菜や海藻、きのこサラダ
などを足すとGOOD!!

そうめん



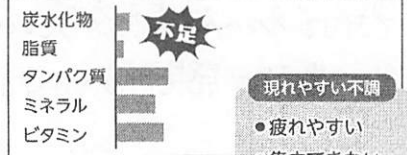
現れやすい不調

- 疲れやすい
- 便秘
- 肌荒れ
- 貧血

など

牛肉ややど卵、きのこの天
ぷら、トマトやナスなど
めんつゆに合うトッピングがおすすめ!!

サラダチキン・サラダ・フルーツ



- 疲れやすい
- 集中できない
- 便秘 ● 肌荒れ

など

サラダチキンの代わりに
脂身が含まれる肉や魚と
おにぎり、パンなどを追加して
ボリュームアップ!!

理想の食事は

A collection of line drawings of Japanese food. On the left is a bowl of white rice topped with small dark specks. In the center is a bowl of miso soup with a large piece of tofu and green seaweed. To the right of the miso soup is a small bento box containing a rice ball and a small portion of food. Further right is a rectangular dish, possibly a tamagoyaki (rolled omelet). On the far right is a bowl of udon (thick wheat noodles) in a broth. A pair of chopsticks lies horizontally in front of the central dishes.

主食(ごはん)・汁物・主菜1品・副菜2品からなる基本の和食は、不足しがちなビタミン・ミネラルも補い、様々な栄養素をバランスよくとることができます。

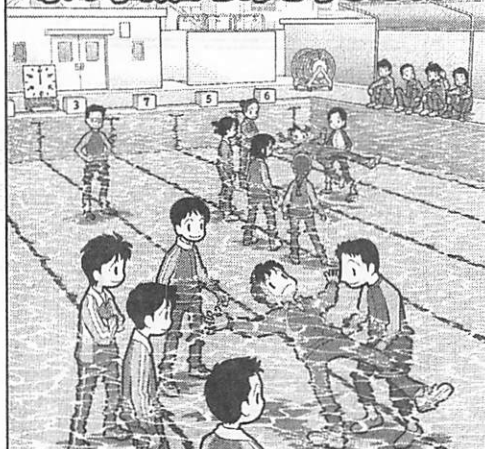
2枚の絵を
見くらべて

7つの **ちがひ** をさがそう!!

熱中症予防にプラス

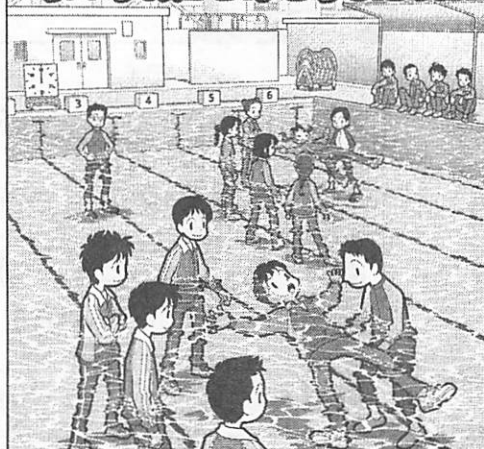
着衣泳

水の事故から命を守るために



着衣泳

水の事故から命を守るために



手のひらの冷却


 熱中症予防には、こまめな水分補給・休憩・規則正しい生活など、心がけているところだと思います。

プラス、手のひらを冷やすと、手の
 ひらには、AVA血管という体温を調
 節する働きがある血管が通っています。
 手のひらを冷やすことで体温の上昇を
 抑えられるのです。

氷水を入れた「バケツ」などに手のひらを
浸けたり、保冷剤をにぎったりして冷や
すとよいですよ!!



[二七] 髪の色、数字 / 古奥、コエド、巻取器 / ふんたに右は2番目男子 / 左女子、後髪 / 前丘、男子、髮形 / 手前映男子、シ-ジ / 手前、浮、心、男、口