

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
茨城県立鹿島特別支援学校

梅雨に入り蒸し暑い日が続くと、体がだるい、食欲がない、夜眠れない、などと体が不調が現れます。

エアコンと扇風機を上手に使い体を冷やしすぎない、夜は早く寝る、朝ご飯をしっかりと食べる、水分はこまめにとるなど、できることから生活を整えて、夏バテ(暑さバテ)を防ぎましょう。

今月の目標

「暑さに気をつけよう」

★「熱中症」の起こりやすい条件や予防対策を知ろう！

人の体は、体温が上がると汗をかいて皮膚から熱を逃がし適切な体温を保とうとします。汗には塩分がほんの少しですが含まれており、水だけ補給すると塩分濃度が薄まり、体に不調を起こします。

＜熱中症が起こりやすい時＞ 特に、湿度が高いところでは起こる可能性が高くなります。

○急に暑くなった日

○気温が高く日差しが強い日

○湿度が高い日や場所



＜熱中症を予防するには＞

○こまめに水分補給

○塩分もとる

○明るい色のゆったりした服を着る

○保冷材などで首や脇を冷やす



*睡眠不足や朝ご飯を食べないと、熱中症は起こりやすいので、生活リズムはしっかりと整えましょう。

～保護者の方にお知らせ～

◆定期健康診断の結果について

4月から実施してきた定期健康診断の結果(個票)を、7月中に全校児童生徒に配付する予定です。配付後、ご確認ください。なお、個票は各家庭で保管をお願いいたします。各検診へのご協力、ありがとうございました。

◆熱中症を見分けるコツを知ろう！

熱中症を自分で防ごう！

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！

