

保健だより7月

令和8年7月1日(水)
世田谷区立梅丘中学校 保健室



日差しが強くなり眩しくなってきました。この時期は食欲の低下や睡眠不足に注意して、夏バテや熱中症に気を付けてほしい時です。こまめな水分補給と規則正しい生活を心がけ、元気に夏休みを迎えられるように、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



カラフル野菜を食べて夏バテ予防!

ゴーヤ



- ・胃腸状態を整え、食欲を促す
- ・暑さや紫外線によるダメージに効果的なビタミンCが豊富

トマト



- ・冷やして食べることで、暑い日のほてった体を冷やす
- ・トマトに含まれるビタミンCやリコピンには抗酸化作用があり、紫外線によるダメージを受けた肌を回復してくれる

ピーマン



- ・ビタミンCはコラーゲンの生成を促進することで受けたダメージを回復し、日焼けを引き起こすメラニンの過剰な生成を抑える
- ・βカロテンは疲労回復効果がある

熱中症を自分で防ごう!

自分の身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。普段通りに水分を摂ろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分を摂ろう
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	身体からの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!

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

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態!

渇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。

