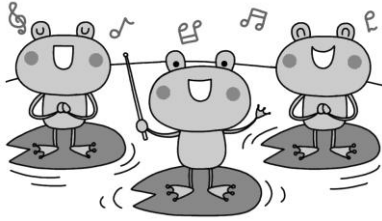


# ほけんだより 6月

令和8年6月26日 NO.4 宮城県松島高等学校 保健室

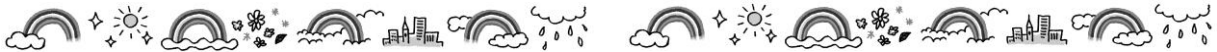


紫陽花や立葵が道を美しく彩ってくれています。保健室にも咲き続けるバラの花があります。みなさん目撃しましたか？

もうすぐ体育祭です！

みなさんの体には熱中症にならないための機能が備わっています。その機能を発揮するには十分な睡眠・栄養・

水分等が必要です。体育祭で元気に活躍するためには、日頃の体調管理が重要なのです。もうすでに戦いは始まっている！！？



## 熱中症と戦う みんなの体 ヨヨがすこい！

ヨヨがすこい！

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！



ヨヨがすこい！  
吸った空気で肺から体を冷やす

**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。

ヨヨがすこい！

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

**ひとこと一言MEMO**  
水分が足りないとき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。

水分補給はこまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症予防に！

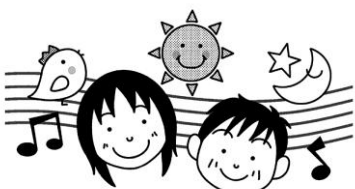
手のひら冷やし



☆体育祭はベストなコンディションで臨みましょう！☆

⇒そのために今日からできることは…

生活リズムをくずさない



食事は栄養パーフェクトで



ゆるくていいので 湯船につかる



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！



友だちとのちょうどいい距離感

部活などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れる、などがある場合は注意。仲が良くても「一人



の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。

そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
  - 誘いを断るのがこわい
  - 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人や保健室に話してみてください。



まちがいさがし☆7

7つのまちがいをさがしてみよう！

