



令和8年7月3日
鷹南学園
三鷹市立東台小学校
保健室 加藤久美

7月7日は七夕です。短冊に「毎日元気に過ごせますように」と願いを込める人も多いのではないのでしょうか。その願いを叶えるためにも、これからの季節は「熱中症」への対策が欠かせません。こまめな水分補給と十分な睡眠を心がけ、暑さに負けない体をつくっていきましょう。今月も体調管理をバッチリ整えて、楽しい夏の思い出をたくさん作ってくださいね！

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

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!
吸った空気で肺から体を冷やす

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

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。

保健室からの アドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



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	脱水状態
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

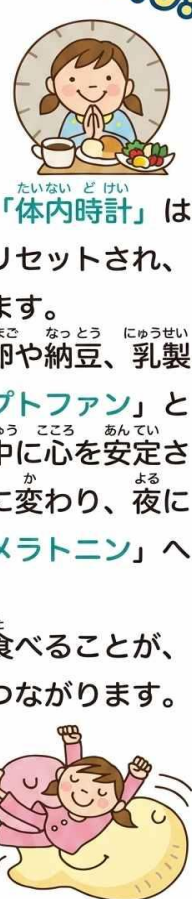
●トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



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。



はやね・はやおき・あさごはん

3つセットでつなげることがとても大切！

- ★早く寝るから、あさスッキリ起きられる！
- ★早く起きるから、あさごはんをおいしく食べられる！
- ★あさごはんをしっかり食べるから、夜ぐっすり眠れる！



このハッピーなサイクルをまわして

体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう

学校保健委員会を開催します

日時：令和8年7月14日(木)13:30～
会場：1階 算数少人数教室

参加ご希望の方は、7月7日(火)までに連絡帳などで保健室までご連絡ください。

学校保健委員会では、定期健康診断結果について、耳鼻科・眼科・歯科の校医の先生方と薬剤師の先生からのお話を中心とします。校医の先生方からお話を直接聞いたり、不安なことやちょっと聞きたいことなどを質問したりできる絶好の機会です。