



保健だより

令和7年6月
南砺市立城端中学校

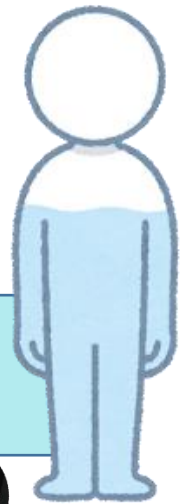
6月は、春から夏へと季節が移り変わる時期ですが、最近は真夏の暑さになる日もあります。気温の変化が激しい日々が続きますが、体調管理をしっかりと行い、健康な毎日を過ごしましょう。

水分補給には工夫が必要！

私たちの体は固体のように見えますが、実は体重の約60%を水分（体液）が占めています。人間にとって、水分は欠かすことのできないとても大切なものです。正しく水分をとることは、健康な体づくりになり、熱中症対策にもなります。

★中学生がの1日に必要な水分量を計算してみよう！

体重 kg × 50ml = 必要な水分量 ml



コップ一杯分の水分をこまめに飲もう！



水分を「ゴクリ」1口で
どれくらい飲んでいるの？

実は、約 20ml しか飲めていません。

コップ一杯分（200ml）を飲もうとすると、ゴクゴクゴク・・・と 10 口ぐらいは必要です。

一気にペットボトル1本を
飲んだらダメなの？

水分を一気に飲んでも、尿として排出されてしまうだけです。

胃が吸収できる1回の水分量は、200～250mlです。コップ一杯分を1日に6～8回飲むようにしましょう。寝る前や入浴前後など、飲む時間を決めておくとう分かりやすいです。

運動するときはどれくらい
水分をとるといいの？

汗で失った分を補うようにしましょう！

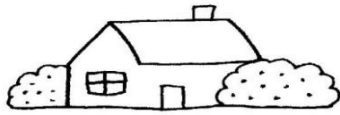
気温や汗をかいた量で、水分をとる量は違ってきます。運動の前後、そして運動中は15分おきに、コップ一杯分をとりましょう。

「のどがかわいた時には、
もう遅い」って本当？

すでに体内の水分の2%が失われている状態です！

2%：のどのかわき
3%：強いのどのかわき、ぼんやり、食欲不振
4%：皮膚が赤くなる、体温上昇、疲労感
5%：頭痛、熱にうだる感じ
8～10%：けいれん





おうちの方へ



受診・治療はお早めに！

実施した各検査や検診について結果を通知しています。①～③は配付済みです。異常がみられた方は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。



なお、通知前に通院され結果が分かっている場合は、保護者がその旨を報告書に記入しお知らせください。また、定期的に受診されている場合は、次回受診時に報告書を記入していただき提出してください。よろしくお願いします。

①	視力検査	4月の視力検査は、B以下（0.9以下）全員に配付（1月の視力検査は、治療状況等に応じて配付）
②	歯科検診	異常の有無に関わらず、全生徒に配布
③	運動器検診	異常の有無に関わらず、全生徒に配布（内科検診時に実施した「運動器検診」の結果）
④	色覚検査（1年希望者）	異常の有無に関わらず、全生徒に配布
⑤	その他の検査・検診	異常がみられた生徒にのみ配布

※1学期保護者会で定期健康診断結果を全生徒に配付します。

エクササイズでけがを防止！



内科検診時に「運動器検診」を実施しています。骨格の異状やバランス能力、関節の痛み、可動制限がないか等について調べます。体の堅さや筋力不足等の運動器の症状はストレッチで改善されます。資料を配付しますので、けがやスポーツ障害の予防に役立ててください。

暑さ対策の準備を！

子供たちは、体育や部活動とたくさん体を動かします。汗の始末やこまめな水分補給等、暑さ対策の準備が自分のできるようご協力をお願いします。



水分補給について

1. 飲み物は、天候や活動量を考え、自分に必要な量を準備しましょう。
2. 学校では冷水機が利用できます。
3. 体育だけでなく、授業中も必要に応じて飲むことができます。
4. 毎日、水筒を洗い、清潔なものを使用しましょう。

多くの生徒が直接、口をつけるタイプの水筒を使用しています。唾液が飲み物に触れることで、飲み残しの中で細菌が繁殖する可能性があります。

