

# 保健だより

令和7年度 夏号  
松山学院高等学校  
保健安全部 保健・環境課



## 熱中症が心配な季節に...

熱中症は防げる病気です。梅雨の晴れ間にも注意し、万全の対策をして元気にすごしましょう。

### 水分を

- 2% 失うと のどに強い乾き 尿量が減る
- 6% 失うと 手足の震えやふらつき 体のだるさ、吐き気
- 10% 失うと 筋肉のけいれん 意識が消失 危険な状態に

**20%失うと命の危険の恐れ**

### 夏を元気に過ごす4原則

- ① 食べる
- ② 水分をこまめに摂る
- ③ しっかり寝る
- ④ 無理をしない



1日に出ている水の量は 約2~2.5L



1日に必要な飲料水は 約1.2~2L

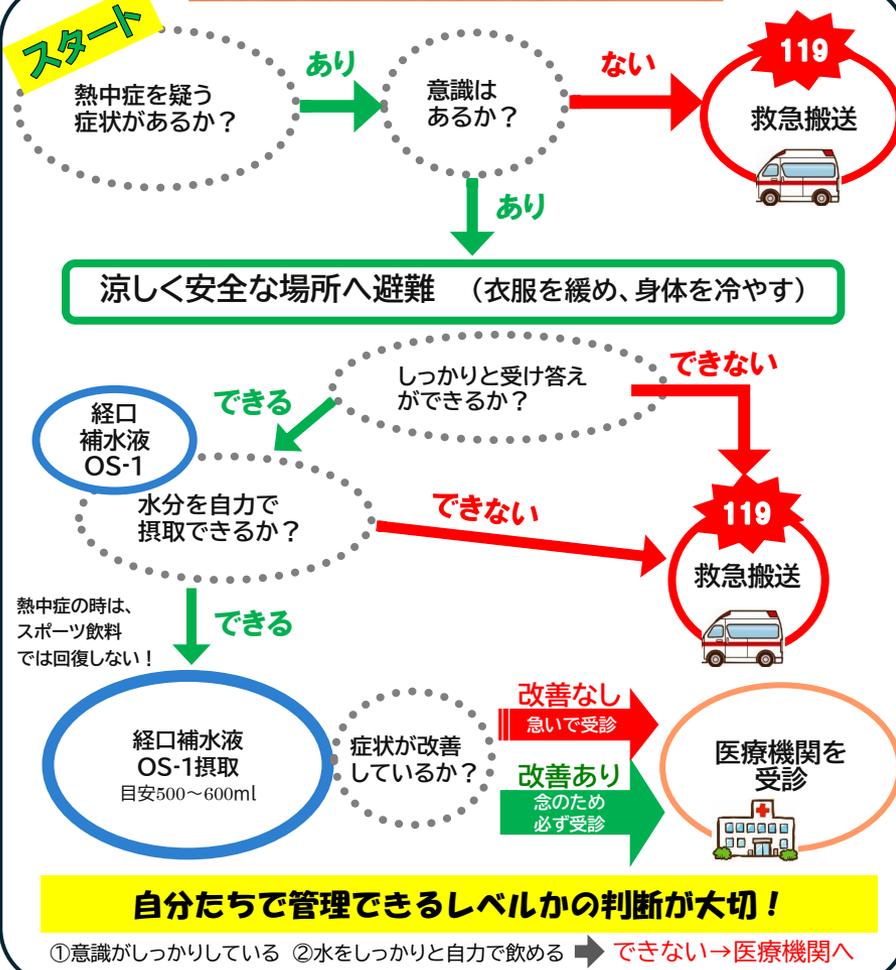


こんなに飲めない? これなら飲めそう!



体調が悪いときは、水分が足りているかまずチェックしよう!

## 熱中症を疑ったら、どうしたらいい?



**自分たちで管理できるレベルかの判断が大切!**  
①意識がしっかりしている ②水をしっかりと自力で飲む → できない→医療機関へ

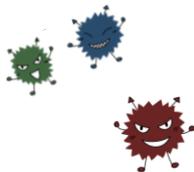
[注意]スポーツ飲料やジュースばかりを飲んでしまうと、糖尿病予備群に…。飲みすぎにも注意! OS-1は、あくまでも治療用です。1日量が決められています。

## ＜食中毒の予防について＞

現在の気候は、細菌性食中毒が発生しやすい高温多湿の条件が整っており、愛媛県においても、食中毒注意報が度々発令されています。持参するお弁当には十分注意が必要ですので、ご家庭におかれましても適切な対策をお願いいたします。

### 【予防のポイント】

- 1 手をしっかり洗い調理する。
- 2 肉・魚などを切った包丁やまな板で野菜を切らない。
- 3 食材は十分に加熱する。
- 4 おかずの水分はきる。
- 5 詰めるときは、素手は使わず、清潔な菜ばしで。
- 6 冷ましてから蓋をする。
- 7 弁当は保冷バックに入れる。(保冷剤を弁当の上に入れる)



## ～旬のもので暑い夏を乗り切ろう!～

◎トマト

抗酸化作用があるリコピンを多く含んでおり、夏の強い紫外線対策にもピッタリ!

◎スイカ

水分90%、糖分9.5%、栄養分0.5%と熱中症予防に効果的です。体を冷やす効果もあるので食べすぎには注意を...

◎とうもろこし

エネルギーの代謝を助けてくれるビタミンが豊富で疲労回復に効果があります。