

# 保健だより

令和8年度 夏号  
松山学院高等学校  
管理部 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**

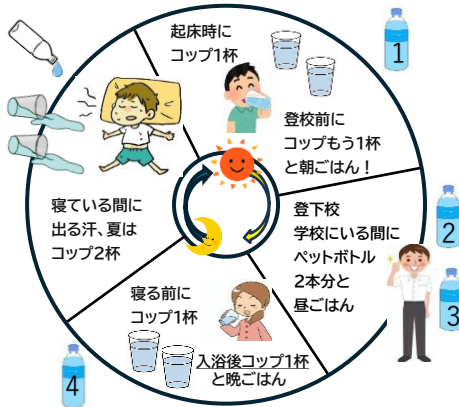
1日に出ていく水の量は  
約2~2.5L



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!

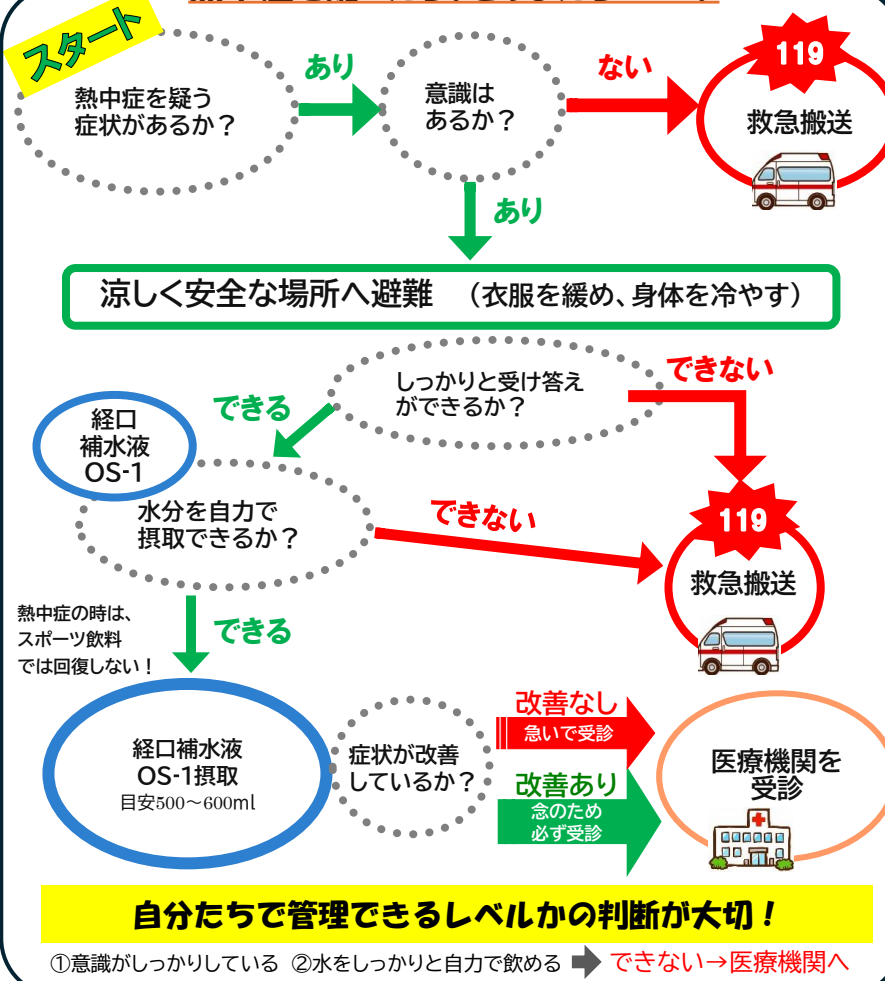


体調が悪いときは、水分が足りているか  
まずチェックしよう!

### 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

## 熱中症を疑ったら、どうしたらいい?



【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。

### 自分の身体の状態を知ろう!

健康診断、学校医検診、歯科検診が終わってきています。  
『要受診』と書いている用紙をもらった生徒は、かかりつけ医で受診をし、結果を保健室に提出してください。  
まだ受診できていない生徒は、考査期間や夏休みなどを利用して必ず受診しましょう。

自分の身体がいちばん大事!



現在の気候は、細菌性食中毒が発生しやすい高温多湿です。  
持参するお弁当等においても十分注意が必要です。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。

### 食中毒予防の3原則

**つけない**  
・手をしっかりと洗う  
・清潔な菜箸を使う

**ふさぎない**  
・冷ましてから蓋をする  
・保冷剤をいれる

**やっつける**  
・食材は十分に加熱する