



# 保健だより 7月

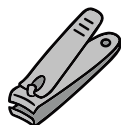
令和8年7月1日発行

島根県立出雲高等学校

後期総体や期末試験などがあり、慌ただしく6月が過ぎていきました。みなさん体調はいかがでしょう。明日は球技大会がありますね。日差しが強く気温が高いことが予想されます。体育館の競技の人も、グラウンドでの競技の人も体調に気を付けて楽しい球技大会にしてください。

## 球技大会前、こんなことに気を付けよう！

### ～準備編～



#### 手足の爪を切る

自分だけでなく、周りのけがにつながるかもしれないので、切るようにしましょう。



#### しっかりと食事をとる

体を動かすためのエネルギーを作り出すために、しっかりとご飯を食べましょう。当日の朝ご飯も忘れずに！



#### しっかりと寝る

身体を動かしていなくても体育館や外にいてだけで体力を使います。十分な睡眠時間を取りましょう。

### ～当日編～



#### 日焼け・日よけ対策

過度に日焼けをすると蕁麻疹やかぶれなどを起こすことがあります。日焼け止めで対策しましょう。外の競技や、外で応援をするときには帽子をかぶるとGoodです！



#### 多めに水分を持参

水分不足は熱中症の大きな原因です。学校の自動販売機は売り切れる可能性が高いので、自宅から多くの水分を持ってきましょう。

のどの渇きを感じる前に水分補給をすることが大切です。一度に飲んでも体が吸収しきれないのでこまめに取りましょう。



#### 準備体操は念入りに

始めに行う準備体操は手を抜かずしっかりと行いましょう。大きなけがを防ぐ大切な第一歩です。

## 熱中症を自分で防ごう！

今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できるサインがあります。それは「尿の色」です。トイレに行く度に色を確認することで自分の状態を把握することができ、暑い日を元気に過ごすことができます。

透明に近い黄色	水分がたくさん。普段通りに水分をとろう。
薄い黄色	十分に水分をとれているが、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以上の水分補給をしよう。
茶色	体からのSOSです。すぐに250mL以上水分補給をしよう。

### 熱中症予防におすすめな飲み物

#### ○経口補水液

脱水症状が気になる場合、水分と塩分を効率的に補給できる。

#### ○スポーツドリンク

汗を多くかく場合に適している。糖分が多いので飲みすぎには注意。

#### ○麦茶

カフェインが入っていないので日常的な水分補給に良い。大量に汗をかいた場合は、少量の塩分と一緒に飲むと良い。



## 食中毒に注意！

夏場に多い食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時から夏にかけては、細菌による食中毒が増えます。

食中毒の予防三原則は原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。食品を扱うときには手や調理器具をよく洗って、材料は早めに使い、調理の時にはしっかりと中まで加熱するようにしましょう。

### 〇ペットボトルは菌のたまり場かも

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増殖してしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場は時に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。

#### 【菌を増やさない飲み方のポイント】

- ・開けたら飲みきる…時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲み切りましょう
- ・コップに注いで飲む…ボトルに直接口をつけないければ、菌が入らないので安心です。
- ・冷蔵庫に入れる…菌は冷たい場所が苦手です。飲み残しはすぐに冷蔵庫に入れましょう。



7月1日の内科検診をもって今年度の健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。

受診が必要な人には健診結果通知(ピンクの紙)をお渡ししましたが、みなさん医療機関へ受診されたでしょうか。まだの人は時間のある夏休みに医療機関を受診しましょう。受診の後は保護者の方に受診結果を記入してもらい、保健室に提出をお願いします。医療機関を受診しない人もその旨を記入し、保健室まで提出をお願いします。

【6月26日現在の提出率】

歯科検診

9%



耳鼻科検診

34%



視力検査

24%



眼科検診

34%



7月13日はナイスの日

### 素敵すてきなことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



#### ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたいような素敵すてきなところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように「ナイスOO!」と伝えてみよう（心の中でだけでもOK）



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

#### スクールカウンセラー来校日

7月 6日(月) 8:45~12:30  
7月 9日(木) 13:15~17:15  
7月16日(木) 8:45~12:30

希望する人は保健室までお知らせください。