

保健だより「健やか」



2025年6月18日(水)

熊石中学校

養護教諭 工藤 千羽音

6月に入り、少しずつ気温が高くなってきました。

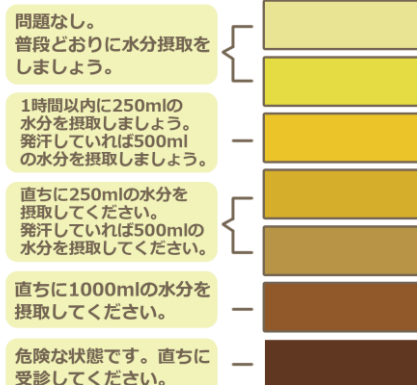
晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多い時期となりましたが、みなさん元気に過ごせていますか？6月は湿度が高く、食中毒や熱中症が起こりやすい時期です。健康的な生活を意識して元気に過ごしましょう。

熱中症になると

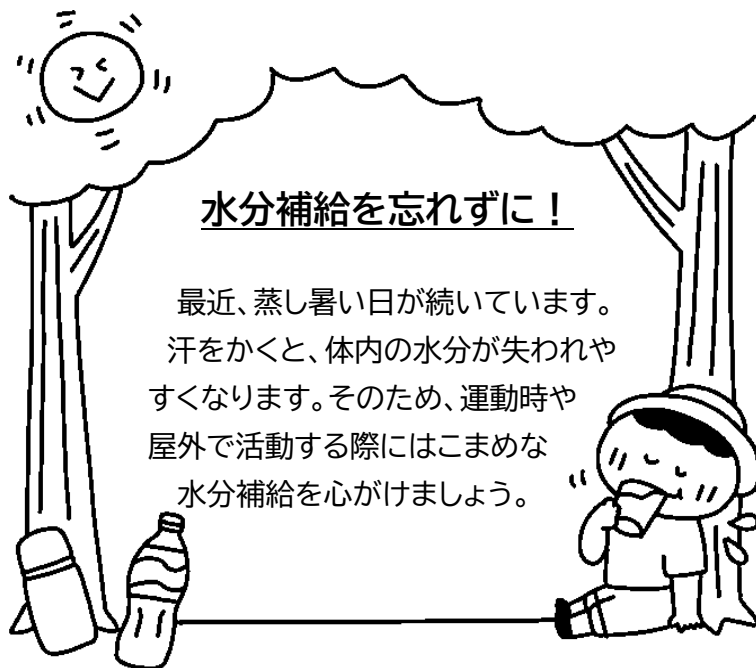
めまい、立ちくらみ、全身のだるさ、吐き気などの症状がおこります。重症の場合は、まっすぐ歩けない、意識がなくなるなどの危険な状態になってしまいます。

尿の色で分かる脱水チェック

尿の色をチェック | ハイドレーションチャート



尿の色が濃くなる
と脱水のサイン



水分補給を忘れずに！

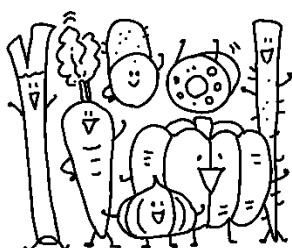
最近、蒸し暑い日が続いています。汗をかくと、体内の水分が失われやすくなります。そのため、運動時や屋外で活動する際にはこまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給のポイント

- のどが渇く前に水分をとる。
- 一度にたくさん飲むのではなく、少量ずつこまめに飲む。
- 経口補水液やスポーツ飲料などで水分と塩分を同時に補給する。

★ 夏に向けてしっかりと栄養を取り、

暑さに負けない体をつくろう！



旬の食材紹介

野菜・くだもの

キュウリ、オクラ、ズッキーニ、大葉、サヤエンドウ、スナップエンドウ、サクランボ、ピワ、メロン、夏ミカンなど

魚介

シマアジ、スルメイカ、スズキ、カンパチなど

