



千葉市立轟町中学校 保健室
令和8年7月号

まだ梅雨は明けていませんが、時折差す強い日差しに本格的な夏の訪れを感じます。部活動の大会やコンクールを前に、日々の練習で汗を流し頑張っている人も多いのではないのでしょうか。

その汗に対する補給は、できていますか？汗は水分だけでなく塩分も含まれているので、水を飲むだけでは十分な補給ができていたとは言えません。スポーツドリンクなどで水分と塩分を上手に補給しましょう。朝食に塩気のあるものを食べるのも有効です。

熱中症を予防して、最高の体調で汗を流しましょう。



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい！

ヨコがすごい！

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！



ヨコがすごい！

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい！

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと動くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



夏の 部活動では ここに注意！

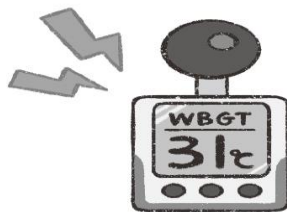
こまめな休憩・ 水分補給

涼しい場所で
の休憩や、15
～30分おきの
こまめな水分
補給を。



WBGT値31度以上は 原則中止

気温・湿度・日差
しの強さを総合し
て熱中症の危険が
高まった状態です。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの
不調に一番に気
づくのはあなた
かも。「無理し
てない？」の一
声を。



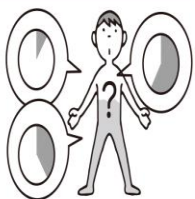
いくつ
知ってる？

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、
水分が占める割合はどのくらい？

①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい
水分を失っている？

①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。
また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼
吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失
われると言われています。どちらも、思
ったより多いと思いませんか？ でも、
汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの
水分が必要です。

参考：環境省 HP



そのペットボトル、 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
に増えてしまいます。

菌は温かい環境を好む
ため夏場は特に危険です。
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
に飲みきりましょう
- 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。
飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

