ほけんだより

令和８年７月号
埼玉県立上尾橘高等学校
保　健　室

熱中症を予防するために「こまめな水分補給」が大切なことは、みなさんもよく知っていると思います。しかし、「何を」「どれくらいの量」飲むのが効果的なのか、意外と知らない人も多いのではないでしょうか。

３食バランスよく食べている場合、食事から約１リットルの水分をとれるので、１日に必要な「飲み物」の量は約 1～1.2 リットルです。ただし、真夏や、運動でたくさん汗をかいたときは、それ以上の水分が必要になります。また、１日３食食べていない人は食事からとれる水分が減るため、もっと多くの飲み物をとらなくてはなりません。

ここで注意したいのが「飲み物の種類」です。水分補給のためにジュースや炭酸飲料などの甘い飲み物を飲むと、水に比べて吸収の効率が約 30～40%も低くなることが、スポーツ科学の研究で報告されています。つまり、せっかく飲んでも体に吸収されにくいのです。

さらに、甘い飲み物１本には、角砂糖(3g)に換算すると約 9～18 個分もの糖分(炭水化物)が含まれています。そのため、飲みすぎると糖尿病や心臓の病気、むし歯のリスクが高まってしまいます。激しい運動などで、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクがおすすめですが、ふだんの水分補給には水やお茶など、甘くないものを選びましょう。また、食事のときにみそ汁やスープを飲むことは、水分だけでなく塩分の補給にも役立つのでおすすめです。

＜ペットボトル飲料に含まれる砂糖の量　出典元：歯科素材.com　）

今年の７月には、学校の水道にウォータースタンドが設置されました。水分補給に活用(かつよう)してくださいね！

＜熱中症　予防と対策＞

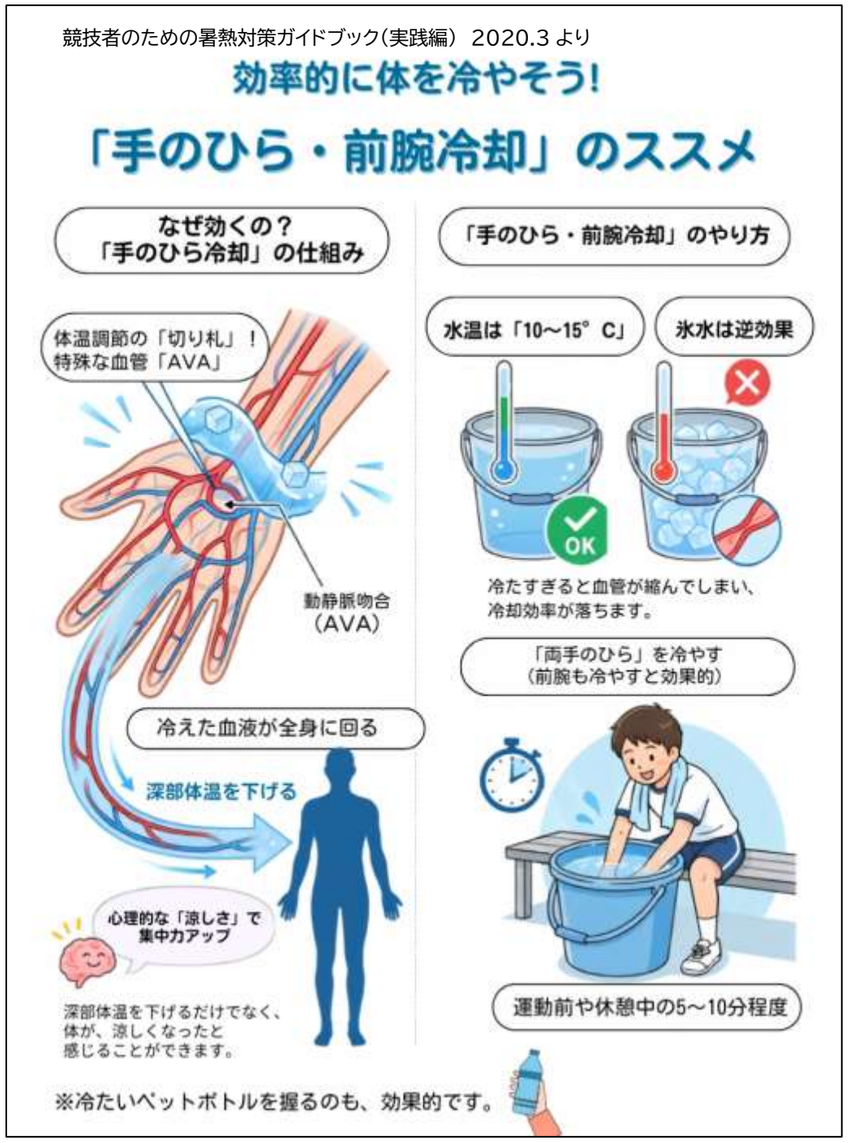
熱中症は、正しい知識と行動によって、リスクを減らすことができる病気です。

《学校で熱中症になった人の　原因　トップ５》

①寝不足　②ご飯を食べていない　③水分をとっていない　④塩分をとっていない　⑤もともと体調が悪かった

体調がおかしいと思ったら、
すぐに近くにいる友達や
先生に伝えてくださいね。

競技者のための暑熱対策ガイドブック(実践編)　2020.3 より



お知らせ

４月から続いていた定期健康診断の結果の一覧を、全員に配布します。**家に持ち帰って必ず保護者に見せてくださいね。**

なお、今回の結果のデーターが、あなたの健康診断票に保管されるので、結果をよく見て、数字や名前などに間違いがあった場合には、すぐに保健室に連絡してください。

また、心配な症状がみつかって病院受診のお勧めをもらった人は、夏休みのうちに病院に行くようにしましょう。

＜手足口病の流行警報　発令中＞

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも、水ぶくれ等ができる病気です。

1. マスク着用や咳エチケット　鼻水や唾液(だえき)、タンなどの小さな粒や接触(せっしょく)などで感染します。
2. 手洗いの徹底

手や指などに付いたウイルスを、流水・石けんによる手洗いで洗い流すことが大切です。便にもウイルスが含まれているので、トイレの後は念入りに手を洗いましょう！（アルコールによる消毒効果は弱いとされています）

3. 感染したときはすぐに、学校に連絡をしてください。(出席停止になります)