

ほけんだより

【7月号】令和8年7月発行 大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

おぼ 覚えておこうと 基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20~25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸
やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は
調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)

地球が沸騰する時代が到来した



これは2023年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しか
ら、当時の国連の事務総長が発した警告です。以降も、世界の平均気温は2025
年にかけて観測史上最高を更新しています。

日本の夏 今昔

【今】2025年7月の暑さは
⇒ 大阪の平均最高気温 35.3℃
【昔】50年前(1975年)はどうだった？
⇒ 大阪の平均最高気温 30.0℃

50年前の7月の平均最高気温は
今より 5℃ も低かったんですね！

年々酷暑はその厳しさを増してお
り、私たちの暑さ対策もアップデー
トしていかなければなりません。ほけんだよりな
どでも役立つ知識を伝えていきます。



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私
たちの体はどうなってしまう
のでしょうか。



2%失うと ⇒ のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと ⇒ 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと ⇒ ふらつき、けいれん
20%失うと ⇒ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の
目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法
のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、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
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理の
コツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

