



7月の保健目標
・夏を健康に過ごそ
う！

南城市立佐敷中学校
保健室
2026. 7

暑い日が続いていますが、早くも夏バテ気味になっていませんか？来週からは夏休みがはじまります！長い休みに入ると生活習慣が乱れがちになり、体調を崩しやすくなります。

そこで、元気に夏を過ごすために『早寝・早起き』『三食しっかりごはんを食べる』『適度な運動』の3つを心がけて充実した夏休みを過ごしてください！また、クーラーの冷えすぎなどにより、体調を崩す生徒も増えてきています。手洗い、うがい、室内の換気など感染対策もおこない、体調にも気をつけてください。



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。



体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①



早

しょう

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

②



につかる

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

③



補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④



栄養
いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

とくせい/① けいせい/② ちせい/③ せいせい/④ せいせい/⑤ せいせい

水分補給クイズ

いくつ知ってる？

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なのです。

参考：環境省 H17

★★1学期保健室利用状況★★

学年	病状	4月	5月	6月	7月	合計
1年生	内科	31	55	29	7	122
	外科	8	12	0	1	21
	その他	6	4	5	1	16
2年生	内科	8	33	24	9	74
	外科	8	6	1	1	16
	その他	2	1	1	0	4
3年生	内科	30	35	22	8	95
	外科	7	5	2	0	14
	その他	1	2	0	1	4
	合計	101	153	84	28	366

4月～7月6日までに保健室を利用した生徒は366人でした【1年生159人、2年生94人、3年生113人】。今年度は、全体的に来室者が多く、特に1年生が多く来室していました。2学期からは体調管理に気をつけて、病気やケガを予防して元気に過ごしましょう！



夏の三大感染症

ヘルパンギーナ



手足口病



咽頭結膜熱



2学期に元気に登校してくるのを楽しみにしています♪

近年はインフルエンザが夏に流行ることも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。