



ようやく梅雨が明け、いよいよ夏本番！夏の楽しみも大いに湧きますが、県内では早速「熱中症警戒アラート」の発表が連日あり、熱中症リスクの高い日が続いています。一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と云われますが、気温の高さだけでなく「暑さ指数（WBGT）を確認することが重要です。

WBGT=気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用してより正確に図れることから、毎日それをチェックして「夏の健康生活」に生かしましょう！

## 良い睡眠のカギは朝ごはん!?

**暑**い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



## 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！



## 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！

渇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。



## 熱中症と戦う みんなの体 ヨヨがすごい!

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！



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。

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

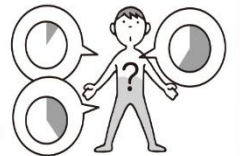
みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと動くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。

## 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。



あなたは  
大丈夫？

# 自転車の乗り方を見直そう！



通学や日常の移動で自転車を使っている人もいます。この4月から道路交通法が改正されたのを知っていますか？

## 2026年4月1日から、自転車にも「交通反則通告制度」が適用されます

**Q** どんな制度なの？

**A** 交通事故につながるような危険な運転に対して反則金が科される制度です。これまで主に自動車やバイクを対象としていました。

**Q** なぜ自転車も対象になったの？

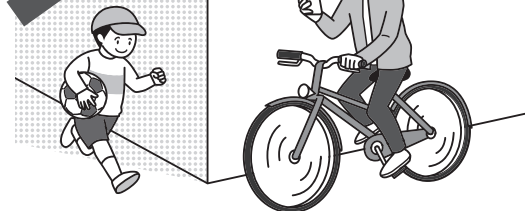
**A** 自転車の交通違反による事故が増えているためです。自転車もより安全な利用が求められるようになりました。

**Q** 誰が対象なの？

**A** 16歳以上で自転車に乗るすべての人が対象です。

交通事故や違反を防ぐために、日頃の乗り方を確認してみましょう。

**ながらスマホ**



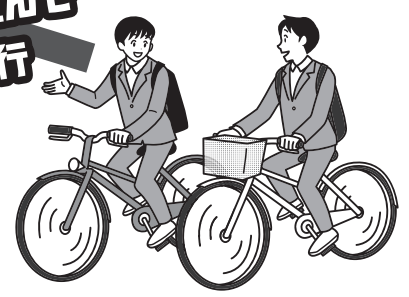
画面に集中してしまい、歩行者や車の動きに気づきにくくなります。スマホを使う場合は自転車を停めてから。

**傘さし運転**



バランスを崩して転倒したり、視界が遮られたりして危険です。レインコートを着用しましょう。

**横に並んで走行**



周囲の通行を妨げたり、接触事故につながったりします。道をあける意識を持ち、一列で走行しましょう。

**歩道を走行**



自転車は車道走行が原則です。安全確保が難しい場合や、通行が認められている歩道は、歩道の車道寄りを徐行します。

## こんな乗り方していませんか？

**右側通行**



自転車は車の仲間なので、右側を走ると逆走になります。安全のため、左側通行を心がけましょう。

**無灯火**



自分が見えにくくなるだけでなく、車や歩行者からも気づかれにくくなります。日が暮れたら必ず点灯を。

できることもあります  
**ヘルメット**に備えて

### ヘルメットの着用

自転車事故では、頭を強く打つことで命に関わることも少なくありません。ヘルメットは、転倒や衝突時の衝撃をやわらげ、頭部を守ってくれます。2023年4月1日から着用が努力義務となっています。



### 自転車保険への加入

事故の状況次第では子どもでも高額な賠償責任が生じることも。高校生が加害者となり、数千万円の賠償を命じられた例もあります。事故を起こさないことが第一ですが、万が一に備えて加入を検討しましょう。

