



2026年(令和8年)8月25日 NO. 5 福山市立桜丘小学校 保健室



夏休みもおわり、今日から2学期が始まりましたね。毎日暑い日が多くなり、室内にいても熱中症になる危険があります。

2学期も元気に過ごせるように休みモードになった体を学校モードに切り替えて、こまめな水分補給だけでなく、早寝・早起き・朝ごはんの3つに気を付けましょう。



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!



普段の水分補給？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかくときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎに注意。



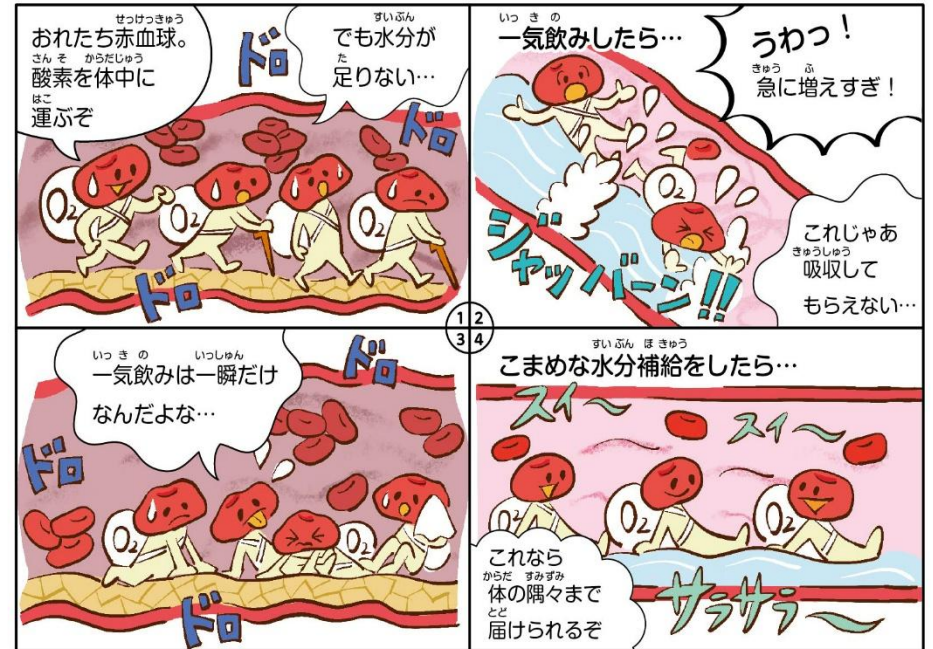
食事

じつは、飲み物だけでなく、食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



かしこい水分補給が夏の元気のカギ

水分はとり方も大事



ポイント

水はこまめに飲みましょう。