

7がっほけんだより

山梨県立中央高等学校
保健室
令和8年7月14日

もうすぐ夏休みです。夏休みは生活リズムがくずれてしまいがちです。昼夜逆転してしまったり食事の回数が減ってしまったりすることで、熱中症や夏バテなどの体調不良につながります。充実した夏休みとなるよう、生活リズムを意識して過ごしましょう。暑い日が続くので、熱中症対策も忘れずに。

水分補給のポイント

人体の約6割を占める水分。
1日に必要とされる量の目安は
1.2～1.5リットル



睡眠不足は
熱中症のリスク大

普段の水分補給
なにが最適?

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ススメ。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けた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・・・

健康診断結果の配付と受診のおすすめにについて

○三者懇談で今年度の健康診断結果を配付します。

○受診が必要な人には「受診のおすすめ」をお渡しします。
夏休みを利用して受診してください。受診する際は、「受診のおすすめ」を持って行きましょう。受診後は「受診報告書」を学校に提出してください。