

ほけんだよん 7月

令和8年7月1日
佐倉市立根郷中学校
保健室

梅雨らしい天気が続いています。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が晴れない人もいます。一方で雨の日は自分と向き合い、心や体を休める時間を作ることに向いています。目の前の夏休みを充実した時間にするためにも、ゆっくり過ごしてみませんか？

熱中症を自分で防ごう！

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！



そのペットボトル

菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。

30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

● 開けたら飲みきる

時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう

● コップに注いで飲む

ボトルに直接口をつけないければ、菌が入らないので安心です

● 冷蔵庫に入れる

菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



健康の記録を配付します

皆様のご協力のおかげで、無事健康診断を終えることができました。ありがとうございます。今年度の健診結果を記載した一覧をカードに挟んで配付します。確認後、用紙はご家庭で保存し、カードを学級担任にご返却ください。

よろしくお願いいたします。

根郷中学校 身体計測平均値 一覧

		1年		2年		3年	
		男	女	男	女	男	女
身長	本校	153.5	153.1	160.7	156.0	164.8	155.8
	全国	153.8	152.4	161.1	155.0	166.1	156.4
体重	本校	44.9	44.6	49.3	48.3	53.5	50.1
	全国	45.2	44.4	50.4	47.5	55.0	49.7

※全国値は令和7年度のもので。 (身長：cm、体重：kg)

ほけんしつから

～他人が嫌がる仕事の巻～

1 昔、息子と一緒にある学校のオープンスクールに行きました。

2 インターンシップで就職の可否が決まりました。

3 学校生活で普段、掃除をサボって、見えない所で手を抜く人は採用されません。

4 命にかかわりますから、確かに。

5 さて、体育祭準備で汚れた外トイレを嫌な顔をせず掃除してくれた1年生6名、ありがとうございます！すばらしいと思います！

6 きっと良い事ありますよ！

※そういう職種は学校です。