



令和8年度
松山商業高等学校
保健室・生徒保健委員

7月を迎え、いよいよ夏本番の季節となりました。気温や湿度が高くなり、暑さへの対策が欠かせない時期です。規則正しい生活や十分な睡眠、こまめな水分補給を心がけ、元気に学校生活を送りましょう。

また、7月は「愛の血液助け合い運動月間」でもあります。献血は、病気やけがで輸血を必要とする方々の命を支える大切な活動です。参加する、呼び掛ける、感謝の言葉を贈るなど、献血には様々な協力方法があります。

今月の保健だよりでは、「愛の血液助け合い運動月間」と「熱中症予防」について取り上げます。自分自身の健康を守ることはもちろん、周囲の人々の健康や命についても考えてみましょう。

「愛の血液助け合い運動」月間



松山商業の皆さんの中には、献血ボランティアや献血に参加した経験がある人も多いかと思います。この機会に、献血についてもう一度学んでみましょう。



献血に参加するには、下の図のような条件を満たす必要があります。

献血の種類 項目	全血献血		成分献血	
	200ml献血	400ml献血	血漿	血小板
1回採血量	200ml	400ml	300ml～600ml (体重別)	400ml以下
年齢	注) 16歳～69歳	注) 男性17歳～69歳 女性18歳～69歳	注) 18歳～69歳	注) 男性18歳～69歳 女性18歳～54歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも 50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	血色素量 男性 12.5g/dl以上 女性 12g/dl以上	血色素量 男性 13g/dl以上 女性 12.5g/dl以上	血色素量 12g/dl以上 (赤血球指数が標準値にある女性 は11.5g/dl以上)	血色素量 12g/dl以上
血小板数	—	—	—	15万/μl以上 60万/μl以下
年間採血回数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
年間総採血量	200ml献血と400ml献血を合わせて 男性1,200ml以内、女性800ml以内		—	—

注)65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までに献血の経験がある方に限られます。

輸血を必要としている人は日本中にたくさんいます。しかし、血液は長期保存ができないうえ、献血を行う人が減少していることなどの理由から、血液の需要量が供給量を上回ってしまっているのが現状です。

さらに献血は、安全のため、一人が1年間に実施できる量や回数に制限があります。そのため、できるだけ多くの人の協力が必要なのです。

(表引用元：厚生労働省)



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！



★保健室からの挑戦状：この保健だよりにカニは何匹いるかな？探してみてね！！

保健委員のひとこと 担当 2年3組 鴻田さん 片岡さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

水分補給をしっかりとって熱中症対策をしよう

みなさんは1日どのくらいの頻度で水分補給をしていますか？

一般的な人の1日の水分出納量は、約2.5Lとされています。夏場は汗をかく分、いつも以上に意識して水を摂らなければなりません。

水分補給のタイミングは、起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきに補給するとよいとされています。外出時はペットボトルや水筒を持ち運び、こまめに水分を補給しましょう。一回あたりコップ一杯分が目安です。

普段体を動かす人には、水の他に、塩化ナトリウムと糖分を含んだ飲み物が熱中症予防に効果的です。

スポーツドリンクや経口補水液を摂ることで、運動によって消費されたエネルギーを補ってくれます。

普段あまり体を動かさない人は、スポーツドリンクを摂取しすぎると塩分や糖分のとりすぎになってしまい、高血圧や肥満につながる可能性があるので気を付けましょう。

自分に合った適切な水分補給で、健康に過ごしましょう。



(2年3組 鴻田さん 参考文献:大塚製薬、全薬グループ)

熱中症になりにくい体作りについて

・水分をこまめにとろう

→のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

・睡眠環境を快適に保つ

→通気性や吸収性のいい寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使ったりして睡眠環境を整えましょう。

・丈夫な体をつくろう

→バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。(キュウリやトマト、ナス、ピーマンなどの夏野菜は、体を冷やす働きを持ち、体内の熱をやわらげてくれます。)



(2年3組 片岡さん 参考文献:熱中症ゼロへー日本気象協会推進)