

ほけんだより7月号

大田区立
石川台中学校
保健室R7.7.3

梅雨が終わるといよいよ夏本番です。空の青がいつまでもに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手」という人も、夏のパワーに負けて、夏しかできないことにもチャレンジしていくべき。また、教室での冷房使用が始まっているので、体を冷やさないよう、汗をかくように心がけましょう。

数字で見る 熱中症対策

97,578人
2024年5月~9月の全国における
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3~4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

35℃以上
猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞かされたその日の最高気温が35℃以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。

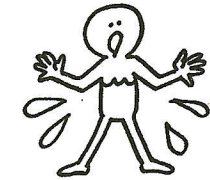


1.2L
1日に飲料で摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

汗をかくと、水分と塩分を失います。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できる限り食事と合わせて摂りましょう。

~2%
「のどが渇いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

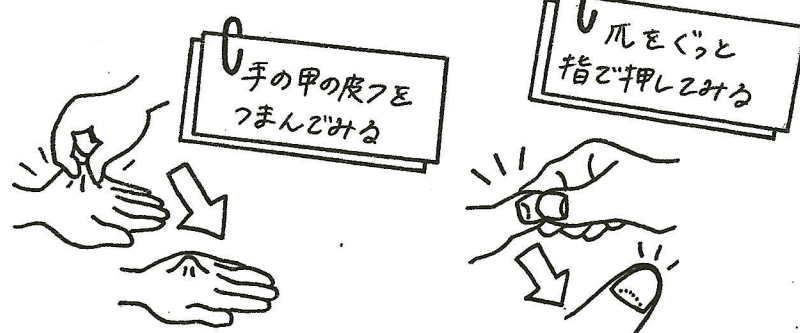
軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渇いたときに気づく程度に予想以上に水分が失われています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。



5時・17時 熱中症警戒アラート発表のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出た外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできる限り控えましょう。

▽脱水症チェック



脱水症の症状

軽度	のどが渇く 強い渇き(ほやりする) 食欲が落ちる 皮膚が赤くなる(イライラする) 体温が上がる 強い疲れ(尿が少なく濃くなる) 頭痛(ぐらぐらする) ふらふらする(めまい)
重度	尿が出ない

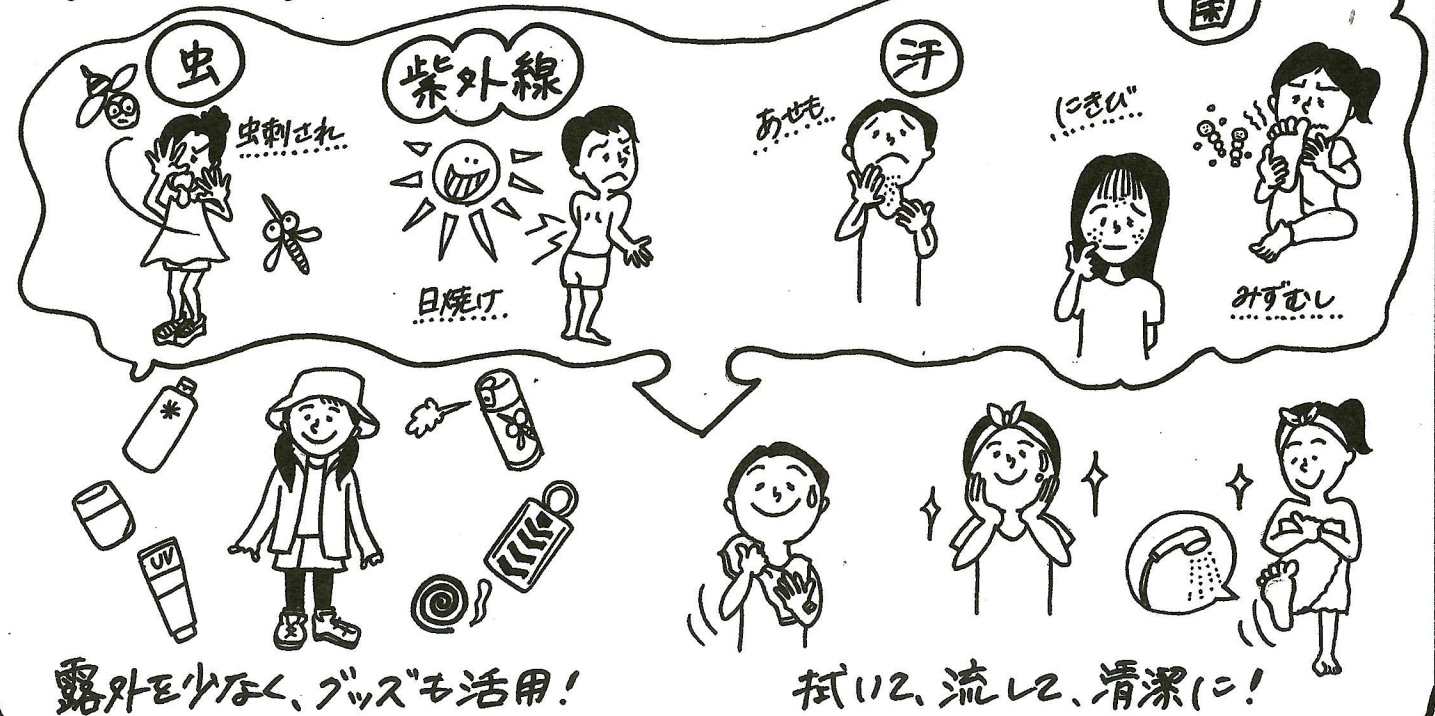
脱水症も熱中症も水分不足から起こります。

軽度の脱水症が熱中症の始まりになることも。

「なんだかおかしいな」と感じたら、経口補水液などを早めに摂りましょう。

⚠️ どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

夏の皮膚トラブルを防ぐ



この夏はこれをやめよう! イヤなことを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。

① エアコンの設定温度を下げすぎない

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけよう!

② 冷たいもののばかり飲まない

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものをとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

③ 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日を始めるスイッチを入れましょう。

健康診断結果(個票)の配布について

健康診断の結果個票と7月4日以降に配布予定です。昨年度まで健康カードに貼っていただけましたが、今年度から個票のみで配布し回収は行いませんので、ご家庭で保管をお願いします。



- 結果について間違いや不明点があった場合は、11日(金)までに申し出てください。
- 尿検査/次の結果で「潜血+」と印字されているも、2次検査のお知らせを受け取っていない場合は「異常なし」の判定が出ます。
- 要受診項目がある人は、健診ごとに配布している「結果のお知らせ」を持って、早めに受診してください。

出席停止解除願いがHPからDLできるようになりました!

感染症で出席停止となった場合は、「出席停止のお知らせ」をお渡しします。登校可能となった際には「出席停止解除願い」とご持参ください。※印刷環境がない等の場合は用紙をお渡しするのでお知らせください。