

ほけんだより



令和8年7月6日 原市中学校 保健室

間もなく夏休みに入ります。暑い夏を乗り切るために、自分の健康に目を向け、睡眠はとれているか、食事はバランス良くとれているかなど、健康を意識した生活を心がけましょう。夏休み中も部活動等で登校することがある人も多いと思います。また、プライベートで出掛ける機会も多くなると思います。こまめな休憩や水分・塩分補給はもちろん、帽子や日傘、クールタオルなどの暑さ対策グッズも上手に取り入れて、厳しい暑さを乗り越えましょう。

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで、めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなるのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

△ のどが渴いたらすでに脱水状態!

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



人間の1日に必要な水分摂取量の半分は普段の食事から自然に摂取されています。つまり、普段の食事をしっかりと摂ることが非常に重要ということです。朝食を抜いて登校!? 極めて危険な行動です△朝食をしっかり摂って1日をスタートできるとよいですね。

熱中症対策ガイド：早めの気づきと応急処置で自分と友達を守ろう！

I 度 (軽症)

熱中症の症状



めまい・立ちくらみ・
筋肉痛

足がつる、気分が不快、汗が止まらないなどの症状も含まれます。

II 度 (中等症)



頭痛・吐き気・
体がだるい

体に力が入らない状態は、中等症のサインです。

III 度 (重症)



意識がない・
まっすぐ歩けない

呼びかけへの返事がおかしい、けいれん、高体温は非常に危険

応急処置の3ステップ

1

ステップ1: 涼しいところへ移動する



風通しの良い日陰や、クーラーがきいた部屋へ避難させます。

2

ステップ2: からだを冷やす



服をゆるめ、首・脇の下・
足の付け根(太い血管)
を水で冷やします。

3

ステップ3: 水分・塩分を補給する



スポーツドリンク等を
自力で飲ませます。
無理に飲ませては
いけません。



【緊急】すぐに大人・先生へ！



意識がない・おかしい、自力で水分がとれない
このサインが見られたら、迷わずすぐに救急搬送(119番)が必要です。



応急処置をしても症状が改善しない
「こんな時はすぐに大人(先生)に連絡」を徹底してください。



保健委員が頑張っています！

今年度は、給食後の歯みがきに力を入れて保健委員会の生徒たちが毎日の活動をしています。まずは歯みがきセットを持ってきているかどうかをチェックし、クラスみんなが歯みがきをしていけるよう、呼びかけを中心とした取組をしています。保健委員の活動と、クラスみんなの協力で、4月の活動開始時よりも、歯みがきをしている生徒が増えてきています。あらためて、保健委員の生徒とみなさんの行動力に驚きと感動をしています。2学期もこの調子で、給食後の歯みがきを続けていきましょう。



今年度定期健康診断が無事に終了いたしました。ご協力ありがとうございました。

治療や受診が必要なお子様には治療のすすめの『お知らせ』をお渡ししました。なるべく早く医療機関を受診していただき、結果を学校にお知らせください。夏休みは治療のチャンスです。ぜひ、夏休みを利用して、治療を進めてください。

また、終業式に配付される通知表の中には『定期健康診断の記録』を入れさせていただきますので、ご確認をお願いします。こちらの用紙には、今年度実施した定期健康診断の結果が記載されています。確認後は各ご家庭で保管をお願いいたします。

※今年度実施した歯科健診でむし歯の疑いがあると診断された生徒には、再度治療のお知らせをお渡しします。時間にゆとりのある夏休み中に、ぜひ歯科受診をお願いいたします。