ほけんだより7月

令和7年度　名西高校　保健室

４月から実施していた各健康診断において、その都度結果通知を渡しています。なお、三者面談等で定期健康診断結果一覧をお渡ししますので、内容を確認し、専門医の治療を受ける必要がある人は、遅くても夏休み中に必ず受診し、治療が終わったら受診結果を担任の先生または保健室まで提出してください。

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。

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）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。

～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は既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の発表のタイミング

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。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。

声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。

疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

水だけじゃ危ない？

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

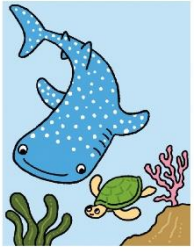
そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

キャリアアドバイザー（常勤的カウンセラー）による7月の教育相談について

2日(水)15:45～17:00	18日(金)14:30～17:00
4日(金)15:45～17:00	23日(水)12:30～17:30
9日(水)14:45～17:00	25日(金)13:30～16:30
11日(金)13:00～17:00	30日(水)12:30～17:30
16日(水)13:00～17:00	

生徒の皆さんも保護者の方もお気軽に利用してください。

（申込方法）
ホームルーム担任または養護教諭まで



参考文献：日本学校保健会「健」