

# 保健通信

NO. 4  
令和7年7月18日  
松陽中 保健室



一学期が終わり、明日から長い夏休みです。

この一学期は目標に向かって頑張ることができましたか？

夏休みはチャイムがなく、自分で時間管理をしなくてはいけません。

また、今年の夏も暑さが厳しくなりそうです。熱中症アラート発表時は特に熱中症予防に心がけましょう。

みんな同じ夏休み期間です。ぜひ健康で有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

## 夏休みを元気に過ごすために ～5つの点と3つの皿～

家だと学校のようにチャイムがないので、ついダラダラ過ごしがちです。

そこで「5つの点」と「3つの皿」を意識すると生活リズムが整い、免疫力がアップします。



☆「5つの点」とは 5つの時間、  
「起きる時間」「寝る時間」「三度の食事時間」です。



☆「3つの皿」とは、食事のご飯(主食)・おつゆ(主菜)・おかず(副菜)のお皿です。

給食をイメージするとわかりやすいです。

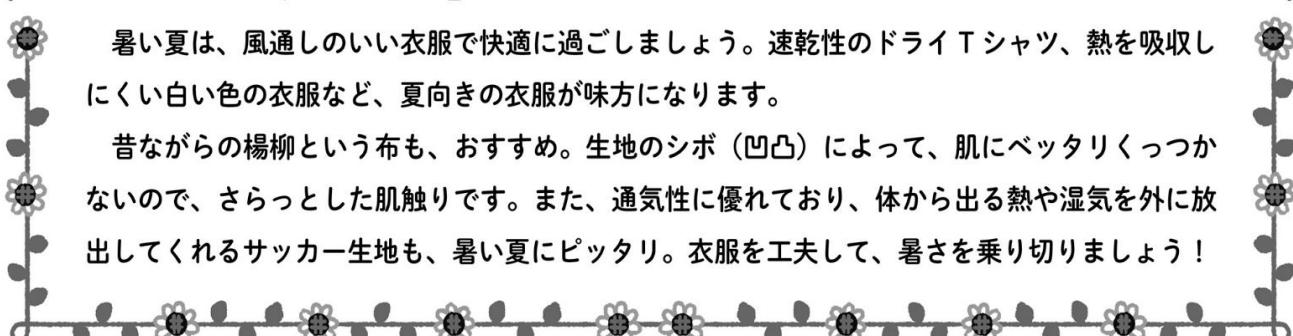
食事を自分で準備する場合は、給食を思いたし食事内容を少し考えてみましょう。



## 夏を乗り切る衣服テク

暑い夏は、風通しのいい衣服で快適に過ごしましょう。速乾性のドライTシャツ、熱を吸収しにくい白色の衣服など、夏向きの衣服が味方になります。

昔ながらの楊柳という布も、おすすめ。生地のシボ(凹凸)によって、肌にベッタリくっつかないので、さらっとした肌触りです。また、通気性に優れており、体から出る熱や湿気を外に放出してくれるサッカーランド生地も、暑い夏にピッタリ。衣服を工夫して、暑さを乗り切りましょう！



☆ 定期健康診断の結果、専門医の受診が必要な場合で  
まだ受診していない人は、この夏休みに必ず受診しましょう。



☆ 1学期は、"うっかり"な不注意によるケガが目立ちました。  
夏休みは安全に気をつけて生活しましょう。



# 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。



## 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%

「のどが渴いた」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、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴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。

熱中症の原因是  
**3つの不足！？**

### 睡眠不足



睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなってしまって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

### 水分不足



夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

### 運動不足



運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



休日に海で楽しんだ翌日、日焼けでイタイ思いをした人たちがいました。  
日焼けはやけどと同じです。事前に日焼け対策をし、楽しんだ後も手入れを  
ていねいにしてくださいね。  
夏休みはキャンプ等で山野や河川等に出かけることもあると思います。  
他にもマムシなどのヘビや蜂、マダニなどの生物にも十分気をつけてください。

