

# 保健通信

NO.4

令和7年7月1日

板津中 保健室



今月の保健目標

規則正しい

生活をしよう

いよいよ夏本番。日本の各地で花火大会が開かれる夏。夜空を彩る花火を「いろんな色でキレイ」と思う人、「なぜいろんな色があるのだろう」と考える人、受け取り方は人それぞれです。特別でなくても構いません。今年の夏は、いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみましょう。

## 数字で見る熱中症対策



# 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はそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。



# 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)

前年と比べると、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%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態でした。

# 35度以上

猛暑日の基準となる  
最高気温



天気予報で「猛暑日」と言われたら、最高気温が35度以上の厳しい暑さになる日のことです。対策は万全にしましょう。

# 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。アラートが出たら体調管理に気を付けて過ごしましょう。

# ～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すでに予想以上に水分が失われています。

こまめに水分を補給をしましょう。

朝はWBGTチェックを！



## 熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度で表され、気温とは異なります。

気温

35℃以上

31～35℃

28～31℃

24～28℃

暑さ指数

31℃以上

28～31℃

25～28℃

21～24℃

運動指針

危険 運動は原則中止

嚴重警戒 激しい運動は中止

警戒 積極的に休憩

注意 積極的に水分補給



## 覚えておこう 脱水症 チェック



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！

### 脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

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はじまりになる場合もあります。「なんだかおかしいな」と感じたら、スポーツドリンクや経口補水液を飲んで、様子を見ましょう。症状が進んでいる場合は、医療機関を受診しましょう。

## 栄養バランスの 良い食事



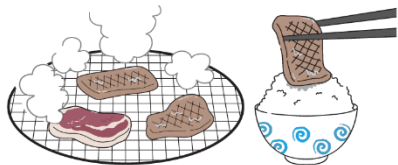
ってどんな食事？  
体は食べたものでできている

夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たい物ばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏りがちになったりしませんか？栄養バランスの偏った食事をとっていると、体に様々な不調が現れます。では、「栄養バランスの良い食事」とはどんな食事でしょうか？

## チャレンジ！ 栄養バランスの良い食事にするには？

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

### 焼肉とごはん大盛り



炭水化物	不足
脂質	不足
タンパク質	不足
ミネラル	不足
ビタミン	不足

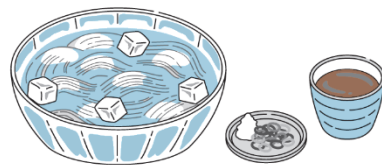
満足感はあるですが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

現れやすい不調  
●消化不良  
●便秘 ●肌荒れ  
●イライラする など

### ★これをプラス！

焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

### そうめん



炭水化物	不足
脂質	不足
タンパク質	不足
ミネラル	不足
ビタミン	不足

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

現れやすい不調  
●疲れやすい  
●便秘  
●肌荒れ  
●貧血 など

### ★これをプラス！

牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

### サラダチキン・サラダ・フルーツ



炭水化物	不足
脂質	不足
タンパク質	不足
ミネラル	不足
ビタミン	不足

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

現れやすい不調  
●疲れやすい  
●集中できない  
●便秘 ●肌荒れ など

### ★これをプラス！

サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

## 夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい  
食事をする

夜はぐっすり寝る

咳が長引く百日咳やマイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症、リンゴ病などいろいろな感染症が流行しています。予防の基本！手洗いをしっかりとしましょう。