

保健通信 えがお



羽咋市立羽咋中学校
令和7年7月22日

待ちに待った夏休みが始まりましたね！毎日暑い日が続き、命の危険を感じるような暑さになる日もありそうです。熱中症は気温だけでなく湿度も重要。ジメジメする日やムシムシする日は、汗で体温を逃がしにくくなるので、熱中症になりやすいです。水分・塩分の補給だけでなく、日差しを避けて過ごしたり、クーラーや冷却グッズを上手に活用したりしながら、「無理をしない」で夏を元気に乗り切りましょう！

定期健康診断の記録と健診結果について

定期健康診断の記録について

- この「保健通信 えがお」と「定期健康診断の記録」を全員にお届けします。「定期健康診断の記録」は押印・返却は不要です。ご覧になり家庭で保管してください。（空欄の箇所は健診の対象外か未受診の項目です。）

健診結果について

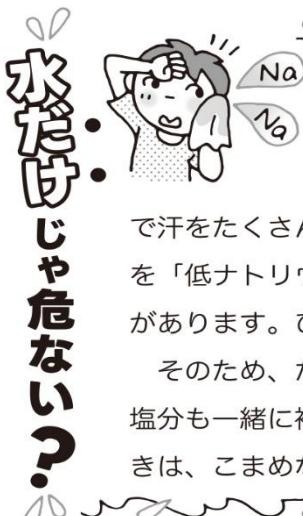
- 定期健康診断を受けて、受診が必要な人には、7月1日（火）に「健康診断結果のお知らせ」を入れた封筒をお届けしました。お知らせが届いた人は、夏休みの間にお知らせを持って受診をお願いします。各健診結果のお知らせが届かなかった人は、病気の疑いがなかった人です。
- 受診後のお知らせは8月29日（金）の全学年登校日のときに提出してください。
- お知らせが届く前に受診が終わっている人は、その旨を保護者の方がお知らせに書いて提出してください。



本校の身長・体重の平均

		1年生	2年生	3年生
男子	身長(cm)	154.7	161.4	167.8
	体重(kg)	45.9	53.9	53.2
女子	身長(cm)	151.4	155.1	157.9
	体重(kg)	44.8	51.1	52.0

成長には個人差があります。
お子様の成長が気になる方は
保健室の桶屋までお声かけ
ください。



「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知れませんが、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。



夏休みも暑さに負けず元気に過ごそう！

これから、ますます暑さが厳しくなります。熱中症は命に関わることもある病気ですが、自分で予防ができる病気もあります。夏休み中も生活リズムを崩さないようにして、自分ができる熱中症予防をしていきましょう！

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



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。