

ほけんだより

月号



石川県立七尾特別支援学校

輪島分校 保健室

令和7年7月

歯垢の染め出しをしました！

歯垢がピンク色に染まる錠剤を使って、みがき残しが多いのかをチェックしました。

チェックをした後には、ピンク色が消るように、鏡を見ながら丁寧に歯みがきをしました。



浜高さんと浅田さんに

感謝のメッセージを贈りました！

中学部と高等部の保健体育委員会では、

5月と6月に食育に取り組みました。

いつも給食を配膳してくださっている給食介助の

浜高さんと浅田さんに、感謝の気持ちを込めて、

全校児童生徒からのメッセージを贈りました。



夏休みのうちに受診・治療をお願いします！

学校での健康診断が未受診の人には、「受診のお願い」を配付しました。

また、歯科検診でむし歯や要注意乳歯が見つかった人の中で、

「受診結果報告書」を提出されていない人には、「歯科検診結果のお知らせ」を配付しました。

できるだけ早く受診し、結果を学校にご提出ください。



熱中症の原因は 3つの不足!?

水分 不足

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



睡眠 不足

睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなつて、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。



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。



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。うち熱中症が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。