



6月保健だより

2025.6.20
能登町立
柳田中学校

はじめよう！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)



体重の
~2%

「のどがかわいた」と感じた時に、
体内から失われている水分量

たくさん汗をかいた時には水分だけでなく、
塩分も忘れずに！！

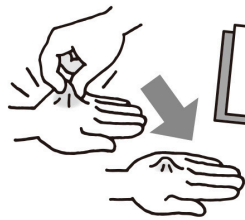
7月の保健室掲示では飲み物に含まれている
砂糖の量を掲示します。砂糖の量に気をつけ
ながら、**水分・塩分補給**をしよう！

軽い脱水では自覚症状なし！のどがかわいた
時には既に予想以上の水分が失われていま
す。脱水が熱中症のはじまりになることもあ
るので、**のどがかわく前にこまめな水分補給**
をしよう！

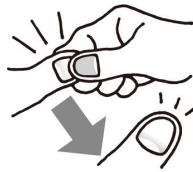
脱水症チェック



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！



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる

脱水症の症状

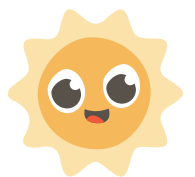
軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も



暑さ指数の掲示をします

暑さ指数 (WBGT)とは、気温・湿度・日射・輻射などの熱環境を総合的に考慮して、
熱中症の危険度を表すもの。指数が31℃を超えるときは、運動は原則中止！

21未満	21~25	25~28	28~31	31以上
ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止



現在の未受診者数

1年生		
歯科…歯石保有	5名	
眼科…両目B以下	2名	
2年生		
歯科…歯石保有	6名	
眼科…両目B以下	2名	
3年生		
歯科…むし歯	5名	
歯石保有	8名	
眼科…両目B以下	1名	

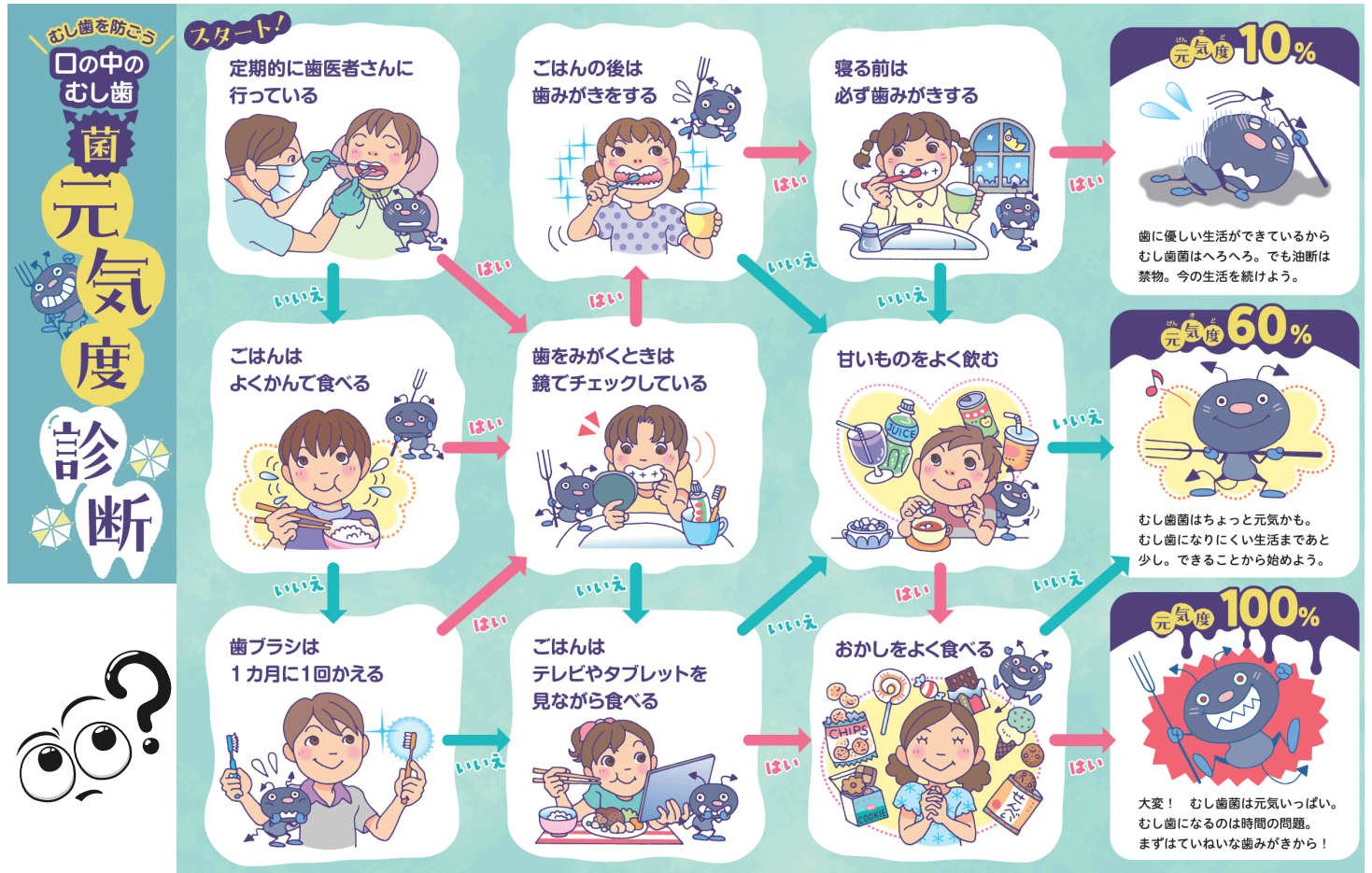
受診報告書を
出してください！

1年生保護者の方へ お知らせ

本日、健康診断の結果を配付しました。(耳
鼻科検診・眼科検診は有所見者のみに配布して
います。)

受診が必要な場合は早めに病院へ行き、**受診
報告書**を学校まで提出してください。

現在昼休みに、歯科受診が必要な人を対象に、第1回目の染め出し指導を行っています。今年度の歯科検診の結果にかかわらず、全員が毎日の丁寧な歯磨きを心がけて綺麗な白い歯をキープしましょう！



7つのちがいをさがそう

