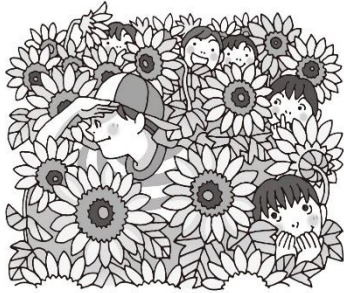




令和7年7月4日 豊島区立西巣鴨中学校



例年よりも暑い日が続いた6月でしたね。梅雨が明けたらいよいよ夏本番です。もうすぐ始まる夏休みは、色々なことに挑戦するいい機会です。暑さに負けず、充実した夏を過ごしましょう。

## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

### プールを安全に楽しむために

これから友達同士でプールに行く計画がある人は、絶対に気を付けてほしいことが2つあります。

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>準備運動</b> <small>しゅんびうんどう</small><br/> <b>をする</b> <small>を</small></p> <p>しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったままだと、急に泳いだときに足がつつて溺れてしまう危険があります。</p>  | <p><b>水分補給</b> <small>すいぶんほく</small><br/> <b>をする</b> <small>を</small></p> <p>水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいです。泳いでいるときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。</p>  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

7月2日（水）に骨密度測定があり、右足だけ裸足<sup>はだし</sup>になってもらいました。その時、足の爪が伸びている人を何人も見かけました。プールのときも大変危ないです。短く切りましょう。

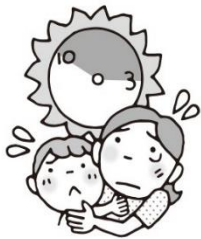
7月9日（水）、保健委員会では「爪を切ろう！運動」をスタートします。足の爪までは点検しませんが、家で手の爪を切るときに足の爪もチェックしましょう。



健康診断の  
結果をお知らせ

＊保護者の方へ＊

今年度の「定期健康診断の記録」は通知表のファイルに入れてお渡しします。ご確認後、ファイルから抜いて家庭で保管してください。



**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（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。

保護者の方へ…学校では6月から教員が毎日12時頃にWBGTを測定し、WBGTが30℃を超えた日は昼休みの校庭開放を中止にしています。放課後・夏季休業中の部活動もWBGTを基準にして活動を行います。



数字で見える

# 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ため、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。