

ほけんだより 7月

令和7年7月9日
明豊中学校 保健室
7月号

夏休みのうちに
治療をすませよう

1学期も残り7日となりました。入学・進級してから、運動会、期末考査とあっという間の日々だったかと思います。今年の梅雨は特に天候の変化も激しく、体の疲れも溜まりやすかったのではないのでしょうか。夏休み期間で心身共にゆっくり休養をとって、安全に楽しく過ごしてください。また、健康診断のお知らせをもらった人は、ぜひこの夏休み期間中に受診して治療をしてください。治療後の記入されたお知らせは、必ず学校にご提出をお願いします。

数字で見る熱中症対策

近頃、気温が高い日と湿度が高い日が増えてきました。たくさん汗をかいたり、暑さで体に疲労が溜まったりしている実感がある人もいるのではないのでしょうか。ここで注意すべきなのは熱中症です。これからが夏本番なので、予防と対策を十分にしておきましょう。特に夏休み期間に屋外で運動をする部活動やクラブチーム等は要注意です。自分は大丈夫ではなく、全員で対策をしましょう。

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か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。

熱中症を表す指数として「WBGT」という数値があります(単位は気温と同じ「℃」)。①湿度②輻射熱③気温の3つを加味した総合的な指標です。体感的な暑さを、より正確に表している数値です。

熱中症予防のポイント

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、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。

水分不足

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

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。朝夕など涼しい時間に軽い運動をしよう。

夏休みの健康ルール3カ条

その1 就寝時間と起床時間

「学校がないから夜遅くまで起きていても大丈夫」と思っている人は、すぐに考えを改めましょう。楽しい夏休みに体調を崩し、つらい思いをするかもしれません。睡眠は体調管理の基本です。睡眠が崩れると身体に負担をかけてしまいます。遅寝遅起きで寝溜めしている人も大間違い。早く寝る、ということに意味があります。オススメは朝活！朝にやるべきことを済ませてしまうと、1日を効率よく過ごすことができます！

その2 規則正しい食生活

夏休みは自由な時間が増えるので、食事が疎かになったり、食べる時間が日によって異なってしまったりと食生活が乱れがちです。アイスやお菓子で食事をまかなってしまう人もまれにいます。食事は栄養源です。バランス良く摂りましょう。特に、遅い時間に起きたため朝ご飯が食べられなかったということがないように、毎日朝ご飯を食べて脳を活性化させ、体にエネルギーを与えましょう！

その3 SNS・飲酒・喫煙・薬物乱用

学校外で過ごすことが増えるので特に気をつけてほしいです。中学生が巻き込まれやすいトラブル（自撮り被害・誹謗中傷・個人情報の流出など）の被害者・加害者にならないようにするためには、個人の危機管理体制が必要です。今年の警察庁の通知（令和6年における少年非行及び子供の性被害の状況について）によると、【SNSで面識のない人と知り合い被害にあった児童数】は前年度の2倍の人数、458名です。危険だな、と感じたら早い段階で大人に相談しましょう。そして、加害者にも絶対にならないように。また保健の授業でも学んだ通り、未成年の飲酒・喫煙や薬物乱用は法律で禁止されています。健康被害が大きいだけでなく、1度でも関わってしまうと今後の人生を棒に振ることになります。