



鬼石中学校  
保健室  
No.4 R7.7.16

いよいよ夏本番。皆さん花火を見たことがありますか？同じ花火を見ても、純粋に「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう。」と考える人、受け取り方はそれぞれです。

特別でなくても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵なお見聞のある夏休みになりますよ。

## 8月の保健行事等

8/29 身体測定（身長・体重測定）  
8/29 第1回 “自分で作る”弁当の日

## 7月の保健絵食図標

☆夏を健康に過ごそう  
☆夏の食生活について考え方

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

### 受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎いましょう。

### “自分で作る”弁当の日



鬼石中学校では、“自分で作る”弁当の日を年2回実施しています。今年度は8月29日の2学期始業式、1月7日の3学期始業式を予定しています。生徒は自分にあったコースを決めて、自分で弁当を作ります。（詳細は別紙配付します。）1年生は、給食センターの栄養士さんから「お弁当の作りのコツ」について教えてもらいました。夏休み中に弁当づくりの練習を始めてみませんか？ぜひ、家族にも作ってあげてみてはいかがでしょう。

### 歯の磨き方教室がありました！

染め出しをして、それぞれ、自分の歯の磨き残しやすい箇所を発見！自分の磨き方の癖がわかったので、そこに注意をしてしっかり磨くことができますね。磨いた後の歯のつるつる感、さっぱり感を忘れずに。給食後の歯磨きもぜひ行いましょう♪



### 保護者の方へ

#### 1学期の健康診断が終了しました。

4月にお知らせしました通り、市内中学校では、健康診断結果のデータ入力システム更新に伴い、健康診断結果のお知らせ方法を令和7年度より変更いたします。

- 1 令和7年度からは「保健カード」は使用しません。
- 2 令和7年度からは「定期健康診断結果の記録」を、1学期末に通知表ファイルに入れてお知らせいたします。なお、今まで通り、健康診断で疾病異常の疑いが発見された場合は、その都度「受診のおすすめ」でお知らせしますので、早めに医療機関を受診するようにしてください。

### ぐっすり睡眠のススメ！

「子ども睡眠プロジェクト」への参加、また参加者以外の皆さんには「睡眠日誌」に協力いただきました。保護者の方のご支援にも感謝します。

2学期には、講演会も企画しています。夏休み中も、ぐっすり睡眠を目指し『寝る1時間前からの、スマホ、ゲーム等の禁止！』を続けてみましょう♪

#### よい睡眠をとるための工夫



寝る前には  
食べない

寝る前にスマート  
を見ない

リラックスする

お風呂に入りの  
パジャマで寝る♡

部屋を暗くする

お腹、足首を冷やさない

時間が来たら寝る

自分にあう枕を使う

# 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。

## 覚えておこう 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！

## 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のこと。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。

## 脱水症の症状

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

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。  
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。  
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

## 水分補給には工夫が必要！

1. 暑い日の運動時の水分は、スポーツドリンクがおすすめ。



2. スポーツドリンクと麦茶の2種類を用意する。

市販のスポーツドリンクは砂糖が多く含まれています。スポーツドリンクを飲んだ後は、麦茶を飲んで、口の中もさっぱり。

3. コップ1杯分の水分を20分に1回飲む。

運動を始める前に飲むのがコツ！のどが渴いてからでは遅いのです。

ちなみに

水分を「ゴクリ」1口でどのくらい  
飲めているの？

実は、約20mlしか飲んでいません。  
コップ一杯分(200ml)飲もうとすると  
ゴクゴクゴク…と10口は必要です・



知らなかつた…！  
もっと飲もう。

