



ほけんだより 6月

令和7年6月 甲陵中学校 保健室

あじさいの英語名は「ハイドランジア」、水の器という意味です。たっぷりの水を蓄えていることが名前の由来だそうです。あじさいは、たくさんある大きな葉っぱが乾いてしまうと、元気がなくなってしまいます。だからきっと、雨の時期に嬉しそうに咲くのですね。雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。そう思うと、少しだけ、気持ちが前向きになれるですね😊

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

その前の年と比べると、なんと6000人以上も増加!
そのうち軽症が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%。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。

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。

急に暑くなってきたので、熱中症が
心配です、、、
できる対策はたくさんあります。
自己管理をして、暑さに負けない心
と体づくりをしていこう😊



～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

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときに
はすでに予想以上に水分が失われています。のど
が渴く前にこまめな水分補給を。

1.2L

1日に飲料で摂取すべき水分量



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
事でとる必要があるため、食事を抜いたりしない
ように!!



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!

★暑さ指数(WBGT)とは…

気温・湿度・^{ふくしゃねつ}輻射熱 (地面、建物、体から出る熱のこと)
の3つを取り入れた温度の指標です。

※暑さ指数も「℃」で表しますが、気温とは別のものです。



体育館や玄関に暑さ指数の測定機や掲示物をはっています。活動前・運動前にチェックして、体調管理に気をつけましょう。

水分が足りない💧



最高気温が25度以上の日(夏日)が増えていきます。梅雨のジメジメした暑さもあり、熱中症のリスクも高まる時期です。
水分は多めに準備を!!

“塩分”が大切!!!

汗をかいて失った塩分を補うためには、経口補水液(OS-1)やスポーツドリンクがオススメです。食事からも水分や塩分が補給できるので、朝食は必ず食べてくるようににしましょう。

水分補給のコツ!

①



がぶ飲みではなく少しずつこまめ

②



のどが渇く前に

③



塩分やミネラル、糖分と一緒に

④



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

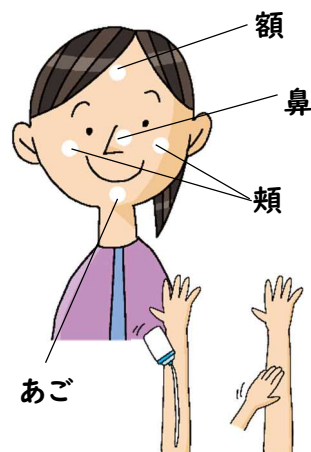
日焼けを起こす紫外線

太陽の紫外線は、人体によい働きと悪い働きをします。よい働きは、ビタミンDをつくり、骨や歯の成長を助けることです。悪い働きは、紫外線を大量に浴びると、肌が赤くなり、水ぶくれなどができることです。また、紫外線を浴び続けることで、しわやしみが増えたり、目の病気の原因になったりします。

ちなみに…

日焼け止めのぬり方のポイント

顔にぬるときは、額や鼻の上などに部分的に少しずつつけてのばします。また手などの広い範囲にぬるときは、線状につけてのばしていきます。日焼け止めは、腕に少しぬって皮膚がかゆくなったり、かぶれたりしないか、使う前に確かめます。



✿ 保護者の方へ

健康診断が終わり次第、『受診案内』を個別にお知らせしています。お知らせが届いたお子様は、確認していただき、早めの受診をお願いいたします。