



令和7年7月1日
練馬区立旭丘中学校
7月号 保健室

今月の保健目標『熱中症を予防しよう』『病気の治療をしよう』



数字で見る熱中症対策！



9万7578人

これは、2024年5月～9月に全国で、熱中症により救急搬送された人の数です。

その前の年と比べると、なんと6000人以上増えています。そのうち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。

1.2L

これは、1日に飲料で摂取すべき水分量です。（食事に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいた時は、それに見合った水分と塩分を摂る必要があります。水分・塩分は食事でも摂る必要があるので、できるだけ食事は抜かないようにしましょう。

～2%

これは、「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）です。軽い脱水症状では自覚症状がなく、のどが渴いた時にはすでに予想以上の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。

35度以上

これは、猛暑日の基準となる最高気温です。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です。万全の対策を。

5時・17時

これは、熱中症警戒アラートが発表される時間です。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高い場合に、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。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



熱中症かなと思ったら…



- ① 涼しい場所へ移動して衣服をゆるめる
- ② 水分と塩分を補給する
- ③ 首・わきの下・足の付け根を冷やす

- ・意識がない
 - ・ろれつが回らない
 - ・けいれんしている
 - ・脱力状態で自分で水分を摂ることができない
- このような場合には救急車を呼びましょう。



受診・治療はOK?

健康診断が終了しました。受診のすすめを受け取ったのにまだ受診していない、治療途中という人は、夏休みが治療のチャンスです。受診後は「受診報告書」の提出を忘れずに。

また、夏休み前に健康診断の結果一覧を配布します。各検診の結果だけでなく、成長曲線も配布しますので、生徒の皆さんも自分の発育の様子を確認してみてください。



保護者の皆様へ

～健康診断結果 配布のお知らせ～

7月14日(月)に「定期健康診断の記録」「身長・体重成長曲線」を配布いたします。ご確認ください。押印や学校への返却は不要です。ご家庭にて保管をよろしくお願いいたします。

