

いよいよ夏休みがやってきます。今年は6月から30℃を超える日が続き、夏休み中も災害級の危険な暑さが続く予報です。夜も朝も暑く、なかなか疲れも取れづらいですが、食事・運動・休養のバランスのとれた生活を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう！

熱中症の原因は 3つの不足!?

水分不足

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



睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
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。



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。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

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。

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です。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。

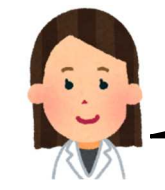
覚えておこう 脱水症チェック



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！

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

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。



定期健康診断の結果を確認しましょう

4～6月にかけて定期健康診断を実施し、所見があった人等には、個別にお知らせを出したりしていましたが、確認してくれているでしょうか？夏休みの三者面談時に身長・体重等、すべての結果が入った結果を渡す予定にしています。定期健康診断は年に一度の自分の健康状態を知る機会です。結果は必ず確認しましょう。

健康的な標準（適正）体重を確認しよう！

みなさんは、自分の身長等に対する適正体重について知っていますか？体重といえば、肥満が問題になりがちですが、最近、ネット等で「シンデレラ体重」や「モデル体重」といった、過度なダイエットを助長するような言葉を多く見かけます。とりすぎも痩せすぎも体には良くありません。過度なダイエットは、骨粗鬆症や、女性では生理不順を引き起こします。自分の適正体重を知って、健康的な体を目指しましょう！

自分の標準（適正）体重を知る2つの指標



BMI

〔体重(kg)〕÷〔身長(m)の2乗〕で算出される数字。

(例) 165cmで体重が60kgの人のBMI $60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.01$
18.5 未満：痩せ 18.5～25 未満：普通体重 25 以上：肥満
※BMIが「22」になる体重が標準（適正）体重

肥満度

その身長における標準体重からどの程度オーバーしているか見る数字。
※学校から配布される健診結果に記載されています。

- 20% 以下：痩せ
- 20%～20% 未満：普通 20%～30% 未満：軽度肥満
30%～50% 未満：中程度肥満 50% 以上：高度肥満

保健室からのお願い

- ① 病気やけがの治療は、できるだけ時間のある夏休みに！
健康診断の結果で所見があった人や、けがをしたりして体に気になるところがある人は、時間に余裕のある夏休み期間を利用して、病院を受診し、治療しておきましょう。2学期開始早々には、みなさんが楽しみにしている学校祭があります。万全の体調で楽しめるようにしておきましょう。
- ② 自分の身は自分で守る！事故に気をつけよう！
毎年、この時期になると水の事故のニュースが流れてきます。実際にみなさんと同年代の人も命を落としており、決して人ごとではありません。一人一人が注意して、危険な行動はやめましょう。また、交通事故も同様です。長期休業中は、先輩の車に同乗して事故に巻き込まれるといったニュースも多く聞かれます。危険だと思われる誘いには乗らないようにしましょう。