

すくすく 保健室

日に日に暑さが増し、本格的な夏を迎えました。この時期に「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜（きゅうりやスイカ）など夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いなくしっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう。

7月の保健目標

「手の爪を短くしよう」

お覚えておこう！

つめの切り方

かたち



四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

ながさ



爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

きる

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



数字で見える

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）

その年の年と比べると、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いたりし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」と聞か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。

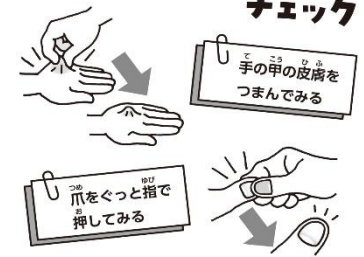
5時・17時

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。

脱水症チェック



どちらもすぐく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
中等	皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 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。

～知っておこう！ 暑さ指数(WBGT)～

最近「今日は外がとて暑いため、外での活動ができません。」と放送することがあります。これは熱中症の危険度を表す「暑さ指数」によって判断しています。昇降口には下の表のようにレベルを5段階に分けて表示しています。外に出る前に暑さのレベルを確認して暑さに合わせて熱中症対策をしてくださいね！

赤 (レベル5)	オレンジ (レベル4)	黄 (レベル3)	緑 (レベル2)	青 (レベル1)
31℃以上	28～30℃	25～28℃	21～25℃	21℃未満
中止	厳重警戒	警戒	注意	ほぼ安全
運動は原則中止	激しい運動は中止	積極的に休憩	積極的に水分補給	適宜水分補給

※WBGT とは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）であらわされますが、気温とは異なります。

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勧めをもらったのに

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えましょう。

～健康診断時に欠席をして
未受診の項目がある方へ～

自覚症状が続く場合は病院での受診をお勧めします。
なお、異常がない場合の学校への連絡は不要です。

～保健室で『きがえ』を借りた人へ～

保健室で『きがえ』を借りたら、おうちの人に洗濯をしてもらってから、保健室に返しにきてください。返す時には「貸してくれて、ありがとうございました。」とお礼が言えるといいですね！借りたけど返し忘れていた人がいたら、夏休みまでに必ず保健室へ返しに来てください。

※パンツは新しいものと交換になります。

