



令和7年7月1日(火) 岩城中学校 保健室

7月の予定

7月3日(木)

13:30～ モアレ検査(2年生)

7月4日(金)

2校時 健康教室(2年生)

夏休み前

健康診断結果のお知らせ 配付

夏を元気に過ごそう

6月から異例の暑さが続いていて、すでに真夏のような毎日ですね。こまめな水分補給をし、適度に休憩をとりながら、夏を元気に過ごしましょう。

また、全国各地で熱中症による救急搬送・死亡事故が発生しています。他人事と思わず、自分でできる対策を実践していきましょう。

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)

前の年に比べて、なんと6,000人以上増えました。うち軽傷が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分かります。



1.2L

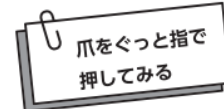
1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときはそれに見合った水分・塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でも摂る必要がありますので、1日3食しっかりと食べることが大切です。

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



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 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