



R7. 7. 8 瓦葺中学校 保健室

学校総合体育大会や修学旅行、期末テストなど、行事が盛りだくさんだった1か月間を駆け抜けた瓦葺中生のみなさん、本当にお疲れ様でした。ほっと一息つきましょ。

気がつけば夏本番。暑さや湿気で体に負担がかかるこの季節は、熱中症や食欲不振に注意が必要です。心も体も元気に夏を乗り切るために、日々の体調管理を大切にしましょう。



数字で見る

熱中症対策



97,578 人

2024年5月～9月に、熱中症で救急搬送された人の数(全国・累計)

その前の年と比べると、なんと6000人以上増えました。そのうち、軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長く入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%だそうです。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。



1.2 リットル

1日に飲料で摂取すべき水分量

(食事など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ことができるので、朝・昼・夜の3食はしっかり食べましょう。



～2%

「のどが渇いた」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、のどが渇いたときには、すでに予想以上に水分が失われています。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



35度以上

猛暑日の基準となる最高気温

「猛暑日」という言葉が見えた・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。

前日の17時・5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。警戒アラートが出たら、不要不急の外出は控えた方が良くとされています。

ジュースに入っている砂糖の量は？



<ジュースに入っている角砂糖の量>

レモン風味炭酸飲料	500ml	… 約17個分
スポーツドリンク	500ml	… 約10個分
りんごジュース(濃縮還元)	200ml	… 約8個分

気温が高く、のどが渇く夏。冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、家でジュースばかり飲んでいる人は要注意。ジュースには、想像以上の砂糖が入っています。



ジュースを飲みすぎると、糖分のとりすぎで太りやすくなったり、おし歯になりやすくなったりします。運動中は汗を多くかくのでスポーツドリンクでもいいですが、普段の水分補給は、砂糖が入っていないお茶や水にしましょう。



夏も湯船につかりましょう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも、湯船につかることがおすすめです。

38～40度のお湯に10～15分ほどつかるのが good!

●疲れが取れる

湯船につかると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養分が全身に行きわたります。夏は体力の消耗が激しい分、疲れを取りましょう。

●よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船につかると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき、眠くなります。夜の入浴で、質の良い睡眠を。



被害者にも、加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したら、訴えられた。

簡単な作業で10万円。内緒で応募したら、「間バイト」だった。気づかないうちに犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合。話しているうちに個人情報を特定され、「ばらされたくなければ裸の写真を送れ」とおどされた。



夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。何か行動する前に、「これでいいのか?」と考えるようにしましょう。

困ったときは、迷わず大人や相談機関に相談をしましょう。

