



令和7年7月15日
調布市立第四中学校
保健室

もうすぐで梅雨が明け、清々しい青空の広がる季節がやってきます。いよいよ夏休みがはじまりますね。みなさんにとってどんな一学期でしたか？新しい環境の中で頑張った自分の心と体を休めつつ、夏休みの機会に、何か新しい挑戦や勉強、部活動など頑張りたいことを一つでも決めて過ごしてみると充実した休みになるかもしれませんね。

この夏も健康に過ごせるよう熱中症対策について紹介します。熱中症は、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。自分や家族、友人の命を守るためにも、熱中症について改めて学んでおきましょう。



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）

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。



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いうこと。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。のどが渇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。



夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。

例えば、適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を調整するなど日々の生活の工夫をしたりすることで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

夏休みはどうしても生活習慣が崩れやすくなる人が多いですが、「食事」「睡眠」「運動」のバランスを整えることが熱中症になりにくい体をつくれます。



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
中等度	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。

◆2学期の保健行事予定

9月2日(火) 午後	3年	修学旅行前検診
4日(木) 1・2時間目	1年	歯みがき指導
12月1日(月) 放課後	1年	色覚検査(希望者)
2日(火) 放課後	1年	色覚検査(希望者)
3日(水) 午前中	2年	脊柱側弯検診

◆夏休み中に病院受診を

三者面談で健康診断の結果を配布します。どの学年も気持ちの良い態度で検診を受けており、とてもスムーズに進めることができました。

受診のお知らせをもらってまだ受診していない人は、夏休みの間がチャンスです！



◆1年生の歯磨き指導について



9月1日(月)にもお知らせを配布しますが、歯磨き指導に必要な持ち物が何点かあります。当日忘れずに準備をお願いします。

- ☐ 鏡(歯が見えるようにスタンドのついたもの)
- ☐ ペットボトル キャップ付き(350~500ml)
- ☐ 鉛筆
- ☐ 赤の鉛筆
- ☐ 紙パック(500mlのもの。または1リットルサイズを半分にした下側)
- ☐ フェイスタオル(汚れてもいいタオル)
- ☐ 洗濯ばさみ×2個(タオルを止めるために使う)
- ☐ ポケットティッシュ

※歯ブラシは歯科医師会から配布されます

口の中がどうなっているのか、どんな病気になりやすいのかを学びます。



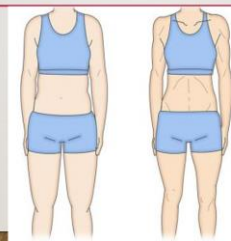
◆学校保健委員会

7月2日(水)に第1回学校保健委員会が開催されました。校医の先生3名とPTAから保護者の方も6名参加していただきました。内科校医の山田先生からは「中学生の肥満とやせ」というテーマでレクチャーしていただきました。参加していただいた保護者の方からは、「興味があってもなかなか聞くことができない肥満とやせについて詳しく知ることができ、とても有意義な時間でした。」「SNSなどの影響でダイエットへの関心がある生徒も多くいると思うので、学校でもこういった話をする機会があったら良いと思いました。」などのご感想をいただきました。貴重なレクチャーとご感想は今後の学校保健活動にも生かしていきたいと思えます。

中学生期の発育の特徴

- ・スポーツや文化活動に参加する機会が増える
 - ・学校での生活時間が長くなる
 - ・心身が著しく成長する
- ⇒活力ある日々を過ごすためには
- よく食べ、よく体を動かし、休養や睡眠を十分とることが大切**

実は同じ体重でも見え方がこんなに違います



同じ重さでも体脂肪より体積の小さい筋肉の量が多い方が引き締まって見えます。

病院と学校・家庭でできること

- ・体質による「単純性やせ」と何らかの病気や心理的問題などによる「やせ」を見分ける
 - ・場合によっては治療を急ぐ必要があるため、早期に医師の診察を受ける
 - ・何らかの病気が原因と考えられる場合にはその病態について詳しい説明を受けて、今後の対応について理解することに努める
 - ・神経性やせ症は、10代前半に発症すると心身へのダメージが大きく、栄養障害による成長障害や骨粗鬆症、不妊・不育の原因にもなる
- 規則正しい食生活、周囲の人間の理解、学校・医療機関・家庭からの温かい働きかけが必要不可欠

まとめ

- ・中学生の場合、肥満もやせも経過観察してよい場合と医療機関の受診が必要な場合がある → **見極めが大切!**
 - ・中学生の肥満は**将来的な生活習慣病のリスクを高める**
 - ・やせすぎの原因は複合的な要因が関連
- 内科疾患のみならず精神疾患や家庭環境の影響もある
- 学校・学校医・保護者が**連携してサポートすることが必要**