



2025. 7. 11
森本中学校 保健室

暑い日が続き、保健室には毎日頭痛と吐き気を訴えて来る人が増えていてほとんどは熱中症が原因と思われます。暑いからと言ってエアコンの効いた部屋にばかりいることは良くありません。暑い時はしっかりと汗をかき、暑さに慣れていくことが大事です。



保護者の方へ

①健康診断結果の通知

通知表渡しの時に、一覧にして保護者の皆様にお渡しします。
ご覧になられて、受診が必要な場合は、夏休み中には受診するようご協力をお願いします。



②熱中症対策

水分を持ってきていない生徒がいます。毎日おうちでお茶等の準備をお願いします。

生徒のみなさんへ

①一人一研究について

歯科医師会で今年も募集します。何をしようか迷っている人は検討してみてください。全員に参加賞がもらえ、良い作品は表彰されます。

【研究部門】歯や口および食育についての研究

【ミニテーマ部門】

歯や口の健康の予防の絵を画いてみよう！

※今年のテーマ：歯みがき

※絵の具または色鉛筆使用または折り紙などを使用した貼り絵でも可

※B4（4つ切）横書きで提出



②歯の標語募集

歯や口に関連した標語を募集しています。

こちらも良い作品は市の審査会に出展します。おうちの方と一緒に考えてもいいですよ。2階職員室前に用紙はあります。

【令和6年の大賞作品（参考にしてね）】

磨こうよ 輝くティースで 君ピース
生えかわる この歯と共に 生きていく
マスクなし 自信がもてる キレイな歯
50年後 孫に見せたい 自分の歯



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ので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

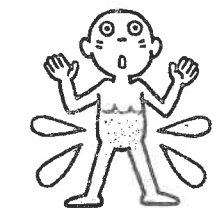
35度以上

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



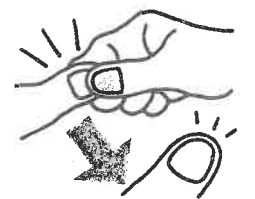
熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

覚えておこう 脱水症
チェック



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！