

ほけんだより

7月

藤沢市立明治中学校

2025. 7

保健室 納富



今年も、猛暑が予想されています。日差しの強い、暑い日が続いていますね。19日からはみなさんの楽しみにしている夏休み。補習や部活、塾など様々な予定のある人もいると思いますが、どう過ごすかは、自分次第！。

熱中症予防もこころがけなければなりません。のんびり、だらだらしたい気持ちもありますが、平日は学校があるときと同じペースで、規則正しい生活が送れるとよいですね。

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。

こんな人は熱中症になりやすい??

熱中症になりやすい人に共通することがあります。



それは、朝食抜き、睡眠不足、頑張りすぎです。

つい夏休みだから、

夜中までゲームや携帯電話→寝不足→食欲なし→朝ご飯は食べたくない

→でも夏休みだから、めいっぱい遊びたい!部活やりたい!

これは、マイナスルーティーンにはまっていってしまいます。

生活リズムは、輪のようにつながっています。

なので、一つをよくするだけで、生活がよい方向に変わります。

おすすめは寝る時間。 マイナスルーティーンになっているかもと感じたときは、寝る時間を30分でも15分でも少しずつ早めてみてください。体調の変化も感じられるはず!

こころが困ったときに…

長い夏休み。楽しいこともあれば、つらくて悲しい出来事もあると思います。学校があれば、先生や友達に話をして、気持ちが落ち着くこともあるかもしれませんが、普段通りにいかない夏休みでも相談できる場所はあります。

先日「相談窓口紹介カード」(細長い紙)が配られましたよね。一部書いておきます。

中高生 SNS 相談@かながわ

学校のこと、友達のこと、家庭のこと、学習のことなどどんな悩みでも相談できます。

LINE で相談できる 月・水・金 18時~21時

24時間子ども SOS ダイヤル 0120-0-78310



こころの健康にかかわる相談

県精神保健福祉センター 0120-821-606

毎日 24時間

0120は
フリーダイヤル、
無料だよ

子どもの人権に関わる相談

人権・子どもホットライン 子ども専用電話 0466-84-1616

毎日9:00~20:00・休みなし

子ども人権110番 0120-007-110

月~金8:30~17:15・土日祝休日年末年始休み



性犯罪や性暴力の被害についての相談

神奈川県性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター「かならいん」

#8891 または 045-322-7379 毎日24時間 休みなし