



宮城県立石巻支援学校
保健室
令和7年7月4日
裏面もご覧ください。

今年は、6月から気温が高くなる日が多く、体調を崩してしまう人が多かったです。天気予報では、7月も暑い日が多くなるようなので、暑い時期の過ごし方を考えながら、元気に夏を乗り切りたいですね。

【6月の保健室の様子】



給食後の歯みがきを、一緒に
行いました。



眼科検診も、上手に受けるこ
とができました。



今年も保健室前に、熱中症
予報を掲示しています。



～保護者のみなさまへ～

今年度の健康診断は、6月20日(金)の歯科検診(中学部、高等部3年生)で無事に終了しました。問診票等の御記入や、御家庭での準備等、御協力いただきありがとうございました。結果をまとめた「定期健康診断結果」を、夏休み前に全員に配付する予定です。お子さんの成長や健康状態を確認していただき、御自宅で大切に保管してください。各検診・検査の結果、疾病等の疑いがある場合は、「検診結果のお知らせ」を配付し、なるべく早めの受診をお勧めしています(歯科検診のみ、所見のなかったお子さんも含め、全員に配付しています)。受診等について、気になる点がありましたら担任か保健室まで御連絡ください。



ネバネバ食材で夏を元気に
◎納豆 ◎オクラ ◎山芋

◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

数字で見える熱中症対策



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。



～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。

熱中症に関する「数字」です。1日に必要な水分の量や、のどが乾く前にこまめに飲むなど、水分補給の目安になりますね。熱中症警戒アラートも参考にしてみてください。

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

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。

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！

