



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。

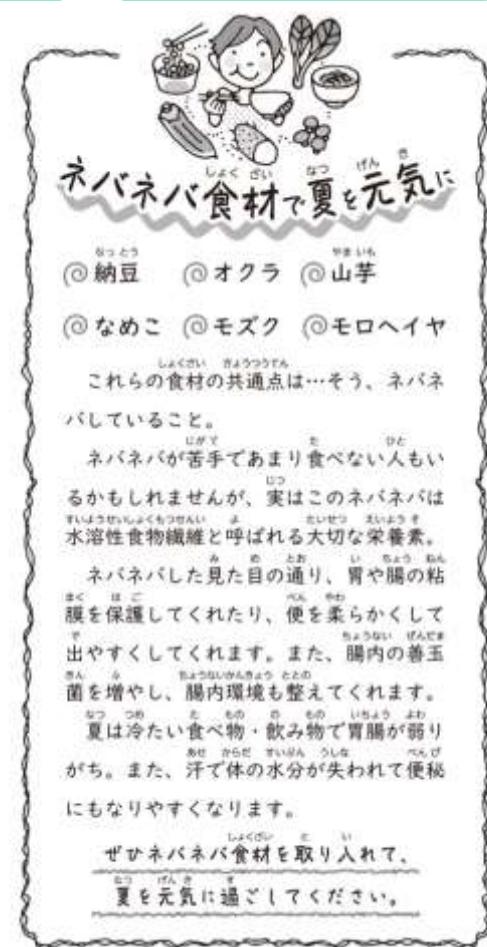
眼科検診も、上手に受けるこ  
とができました。

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。



# 数字で見る熱中症対策



**97,578人**

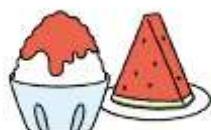
2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち熱中症が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。

**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。



**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 眼が少なく、濃くなる
	頭痛 ぐったりする
	ふらふらする けいれん
	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。



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！

