



令和7年7月17日
東大和市立第一中学校
保健室

夏休みに入ります。

1学期も長いようであつという間でしたね。新しい学年になりそれぞれいろいろあつたと思いますが、よくがんばりました。夏休み中も忙しい！という人も多いかもしれませんが、少し一息入れて、2学期に向けてのパワーをためてきてください。夏休みも、安全と健康に気をつけて過ごしましょう。



生活リズムにも
気をつけよう！



定期健康診断の記録(結果一覧)を配付します！

定期健康診断の記録(個人の結果が一覧になったもの)を、三者面談で学級担任より配付(I組は終業式で配付)します。※押印欄はありません。

家庭で結果を再確認し、まだ受診できていないものについては、ぜひ夏休み中に受診してください。なお、欠席者健診の結果は、配付準備の関係で7月第二週までに保健室に届いたものを反映させています。ご不明点等あれば、保健室までお知らせください。



新学期が、始まると授業や学校行事、部活動で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！



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)

前の年より6000人以上増えているそうです！このうち、
入院が必要な中等症と診断された人は32%で、**3～4人**
は入院が必要な状態で搬送されているそうです。



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)

汗をかくこの時期は、水分・塩分を食事
からもとめる必要がありますので、**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

「猛暑日」の予報が出たら、
暑さ対策をより万全に。



~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)



のどがかわく前に、こまめに水分
補給を！一気に飲んでも体には
あまり吸収されません。

通常は

31以上で
運動禁止！



今年度から、**WBGT**の計測値を職員室
前に掲示しています。(測定は、昼休み
前と放課後の部活動開始前。)

夏休み中は、日直の先生が決められた
時間にWBGTの計測を行います。各
部活動でも**WBGT**の値を確認しながら
活動を行ってください。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・
休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があ
ります。それが**手のひらを冷やす**こと。手のひらにはAVA血管という体温を
調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こる
ため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、
効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

