



一宮市立葉栗中学校
令和7年7月1日

7月に入り、梅雨が明けると本格的に暑い夏が始まります。19日と31日の土用の丑（うし）の日は、“う”のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えがあり、毎年この日はうなぎが定番になりますね。他にも梅干し、うどん、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物もたくさんあります。“う”の食べ物でしっかり栄養をとって、元気に夏を乗り切る力をつけましょう。



7・8月の保健目標

夏の健康に努めよう

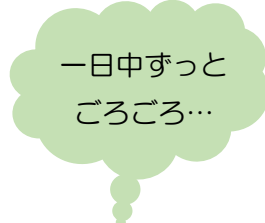


あと3週間で夏休みです。長い休みに入ると生活習慣が乱れてしまいがちですが、不規則な生活は体調不良の原因にもなります。暑い夏を元気に過ごすために、夏休みも生活リズムを整えて過ごしましょう。8月の最終週は特に、2学期に備えて学校のリズムに合わせた生活が意識できるといいですね。

こんな生活に要注意…！



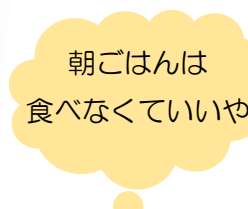
クーラーで体が
ちょっと寒い…



一日中ずっと
ごごろ…



アイスにジュース
冷たいものばかり



朝ごはんは
食べなくていいや



ゲームが楽しくて
夜更かししちゃう！

健康な夏休みを ↓ 過ごすには…？

≫ 夏休みでも『早寝・早起き・朝ごはん』

たまには特別な日があってもいいですが、毎日が特別にならないように気を付けましょう。また、食事はいつもと同じくらいの時間帯で1日3食しっかり食べるようにしましょう。

≫ クーラーや冷たいもので、体の冷えすぎ注意！

涼しい部屋にいと、体が慣れて気付かないうちに冷えすぎてしまうことがあります。お風呂にゆっくり浸かって体を温めることも忘れずに。家の手伝いをしたり、体操や運動などをしたりして体を動かして温めるのもいいですね。



数字

で



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6000人以上増えました。
そのうち、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症は2.2%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、汗をたくさんかいたときには、それに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事からとる必要があるため、食事は抜くことなくしっかり食べましょう。

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」と聞いたら、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。

熱中症対策は万全に。



～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)

軽い脱水は自覚症状がなく、のどが渴いたときにはすでに予想以上の水分が奪われています。喉が渴いたと感じる前に、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。

暑さの前で無理は禁物！アラートが出ていなくても、体感でこの暑さはつらいな、という場合は、活動をやるか制限するようにしましょう。



保護者の方へ

1学期の健康診断は全て終了いたしました。受診のお知らせを配付させていただいたお子さんと、まだ受診されていない場合は、なるべく夏休みの機会に受診していただき、早めのご提出をお願いします。特に、歯科の受診報告書が未提出の場合には、保護者会にて再度受診のお知らせをお渡しさせていただきます。よろしくお願いいたします。