

保健だより



令和7年7月15日（火）

墨田区立文花中学校 保健室

暑い日が続いています。夏休みが待ち遠しいですね。元気に安全に夏を楽しんでほしいと思います。熱中症や夏の感染症に気をつけながら、楽しい経験をたくさんしてください。

！熱中症はこんな症状！

重症度Ⅰ度【軽症】＝経過観察



- 意識ははっきりしている
- めまい・立ちくらみがある
- 筋肉痛・こむら返りがある
- 大量の発汗がある 生あくび

【応急手当】

涼しい場所へ移動・服を緩める・
足を挙げて寝かせる・水分&塩分補給



良くならなければ
医療機関を受診

重症度Ⅱ度【中等症】＝受診



- 意識が何となくおかしい
- 吐き気がある or 吐く
- 頭がががする（＝頭痛）
- 体がだるい（＝倦怠感）

【Ⅰ度の応急手当】に加えて



すみやかに医療機関を受診する

重症度Ⅲ度【重症】＝救急要請



- 意識がない
- 呼びかけに対して返事がおかしい
- 体がひきつる（＝痙攣）
- まっすぐ歩けない or 走れない
- 体が熱い



救急車を呼び、積極的に全身冷却

重症度Ⅳ度【重症】＝救急要請

（※2024年にガイドラインが改訂され、追加されました！）



- 意識がない
- 表面体温40℃以上（脇下体温計で測定）、あるいは皮膚が明らかに熱い



救急車を呼び、積極的に全身冷却

・熱中症になりやすい要因・

体

- 寝不足
- 朝食欠食
- 下痢や発熱等の体調不良等



規則正しい
生活習慣

行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の運動等



運動量の調整・
水分&塩分補給

環境

- 気温・湿度が高い
- 急に暑くなった
- 風がない or 弱い等



暑さ指数 (WBGT)
の把握

左の図には、熱中症になりやすい要因を載せましたが、熱中症は室内でも起こります。運動をしていない時にも起こります。「あれ？いつもと違うな。」と思ったら早めに対処できるようにしましょう。

熱中症は予防できる障害／

熱中症の予防方法「体・行動」

- のどが渇く前に水分をとる
→がぶ飲みではなく、こまめに！
- 水分だけではなく、塩分やミネラル、糖分も一緒に補給する



- 運動時は30分に1回は休憩する
- 吸水・通気性の良い服&帽子の着用
- すぐに利用できる休憩場所の確保
- 体調が悪いときは無理せず休む

熱中症になってしまったら

早い対処が
大切です！

- 冷房が効いた室内などの涼しい場所へ移す



- 水分・塩分を補給する
→ 水1Lに
食塩1~2g



- 衣服をゆるめ、首のまわり・脇の下・足の付け根を冷やす



- 皮膚を濡らし、うちわや扇風機で仰ぐ or 氷やアイスパックなどで冷やす
→これで良くなれば「軽症」

** 健康の記録を配布します **

健康診断の結果を記録した「健康の記録」を配布します。結果を確認してください。身長と体重は、小学校からの経過がわかるようにグラフになっています(墨田区内の小学校を卒業した人のみ)。基準線に沿って成長していますか？また、肥満度が「やせすぎ」「やせぎみ」「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」にあたる人は、思い当たる原因がないか考えてみましょう。

肥満の場合、ほとんどは摂取エネルギー(食べる量)が消費エネルギー(運動量)を上回っているために生じるものです。おやつやジュース、食事をとりすぎていないか、運動不足になっていないか振り返ってみましょう。病気が隠れている場合もあるため、身長に比べ、明らかに体重が多い、もしくは体重増加傾向が続いているときには一度医療機関を受診しましょう。急に体重が減っている場合も受診が必要な場合があります。



保健室からのお知らせ

- ・健康の記録をご確認いただき、ご家庭で保管してください。
- ・健康診断の結果、受診が必要となった場合には、既にお知らせを配布済みです。結果を学校へお知らせください。受診がまだお済みでない場合には、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。
- ・体のことで心配なことがある場合にはお気軽にご相談ください。