



令和5年8月31日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 川島 幸恵

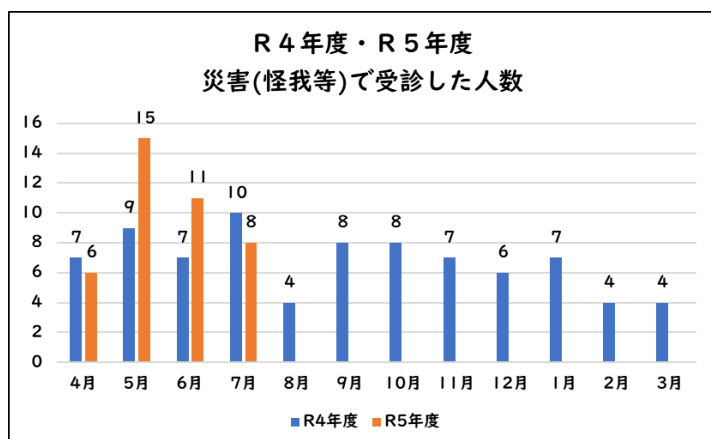
～保護者の方もお覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中も規則正しい生活を送ることができましたか？疲れが出たのか、体調を崩して欠席・早退する生徒が増えてきました。



また、近隣校含めて、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹患し、休養している生徒が数名いるようです。引き続き感染症対策を続けましょう。

まだまだ暑さも続きます。熱中症予防や感染症対策のためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」と十分な栄養・睡眠を継続し、免疫力を高めて、暑さやウイルスに負けない体づくりをしましょう。
水分・塩分補給・そして手洗いを忘れずに！



左の図は、令和4年度・令和5年度に松尾中学校の生徒が災害（怪我等）で受診した人数の比較です。令和4年度に比べて、令和5年度は5月・6月の受診人数が増えました。また、部活動や体育の怪我よりも、休み時間の怪我による受診が増えました。2学期は学校行事が

盛りだくさんです。どんなに急いでいても廊下は走らない、階段の上の方から飛び降りないなど、自分も怪我をしない・近くにいる人も怪我をさせないようにしましょう。

保護者の皆様へ

今夏は、熱中症の疑いで救急車を呼び、医療機関へ搬送することはありませんでした。

熱中症にならないよう、ご家庭で多めに水分・塩分をご準備いただいたり、お子さま自身が「熱中症にかからない！」という強い意識をもって過ごしたりした結果と存じます。これから体育祭の取組が始まります。例年よりまだ暑い日が続くようです。学校でも十分に気をつけてまいります。今後ともご協力・ご支援の程、どうぞよろしくお願いいたします。

健康のため水を飲もう講座



～からだと水の関係～

人間のからだの
約60%は水分です。
例えば体重60kgの
成人男性の場合、
約36kg分が水分と
なります。

人間は
1日に2.5L
水が必要です

1日の水分摂取量

食事

1.0L

体内で
作られる
水

0.3L

飲み水

1.2L

≡
2.5L

1日の水分排出量

尿・便

1.6L

呼吸や汗

0.9L

≡
2.5L



たった
それ
だけで?!

水分を20%失うと
死亡の恐れ

5%
失うと



脱水症状や
熱中症などの
症状が
現れます。

10%
失うと



筋肉の痙攣、
循環不全
などが
おこります。

20%
失うと



死に
至ります。

のどの渇きは
「脱水」の証拠



あと2杯、
水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、
水分が不足しがちです。「入浴後」
「起床時」には水を飲みましょう。



熱中症の
応急処置



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめよう



首、わきの下、太もも
のつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に
水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急
救急車を呼んでください！

- 意識がはっきりしない
もしくは意識が無い
- 吐き気をおぼえる
もしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう！

くわしくは：健康のため水を飲もう

検索



主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業体および各種団体・企業のサポートにより運営されています。