



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

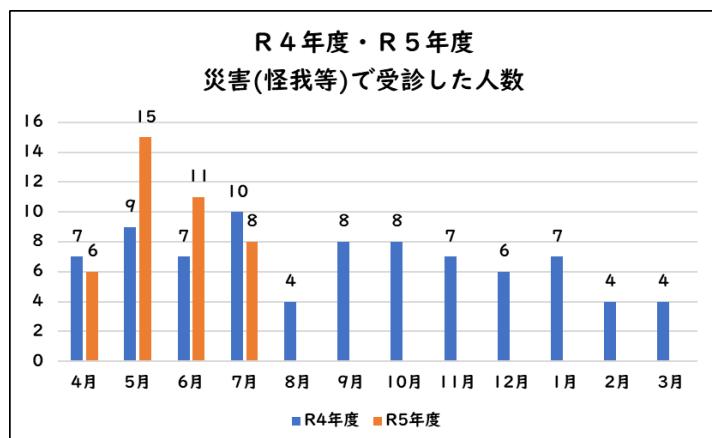
～保護者の方もご覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

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。



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「熱中症にかかるない！」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が、今後ともご協力・ご支援の程、どうぞよろしくお願ひいたします。

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。

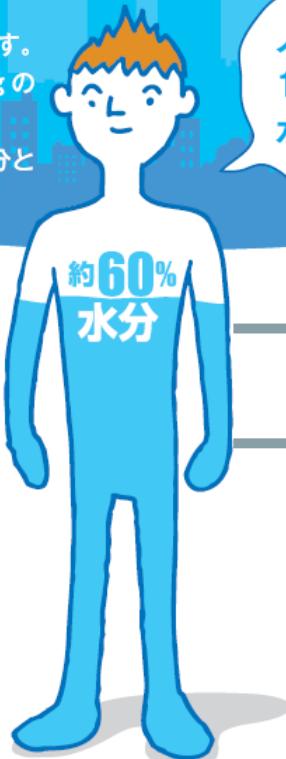
人間は
1日に2.5L
水が必要です

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」と
「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



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
- 痉攣を起こしている

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。