

ヘルスニュース 7月号



平成30年7月2日

京都市立東山総合支援学校

校長 田邊滋人

担当 養護教諭

7月に入り、セミの声がいたるところで聞こえてくるようになりましたね。セミの声を聞いているだけでも、何だか暑く感じて汗が出てきそうです。また、梅雨があけた後は、晴れて暑い日が続くことがあるので、熱中症等にかかるないよう、体調管理に気を付けてください。



～数字で見る熱中症～ これ、何の数字？

Q1 → 26,702人

2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数（全国）。

1日あたり約860人、搬送されたことになります。

Q2 → 9,646人

Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。

Q1 → 31人

Q1の中で、初診（初めての受診）で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

～熱中症の対策はこうしよう！～



よゆうのある
風通しのよい服装



水分補給はこまめにしよう



ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は熱を集めやすいのでさける



日かけや涼しいところで
休けいしよう



体調が悪いときは
運動はひかえよう

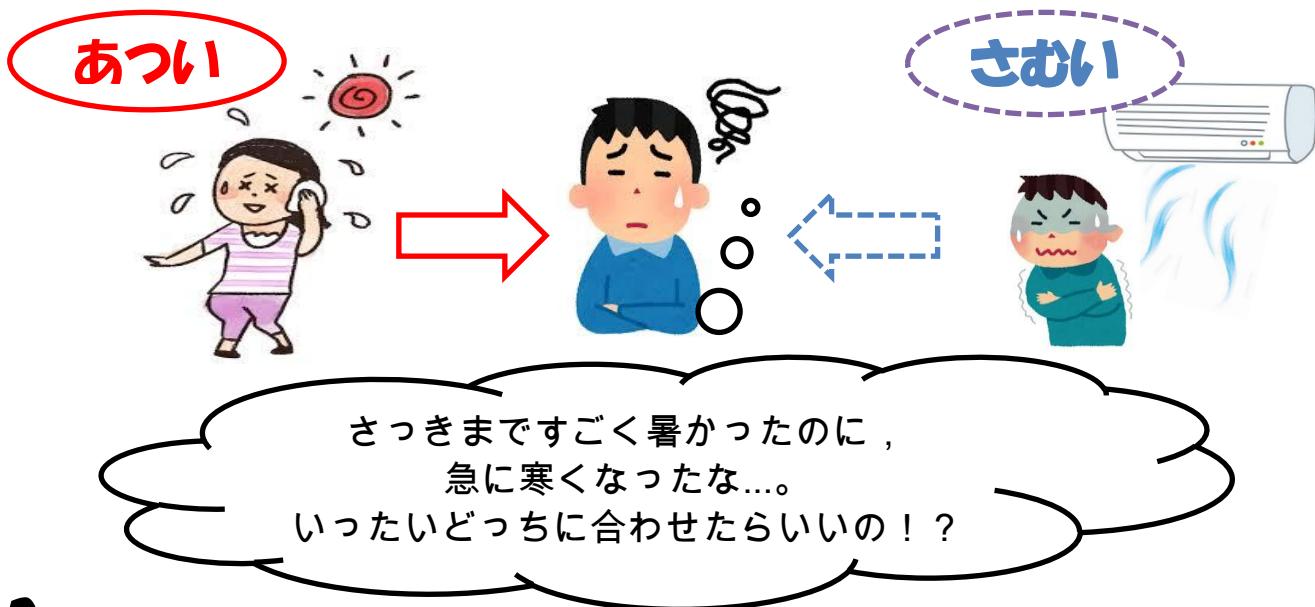
熱中症もそうですが…



暑さ本番のこの季節、 夏バテになつていませんか？

クーラーの使い方が夏バテの原因に？

30°Cを超える外の暑さや、室内のききすぎた冷房の寒さなど、「暑い」と「寒い」をくりかえしていると、私たちの体に夏バテの症状が出ることがあります。



A. 外と中の気温差が5°C以上にならないように、冷房の温度を調節しましょう。お店など、冷房の調節が難しいところでは、上に服を1枚着るなど、自分で調節しましょう。

こんなとき気になるのが…

