



# ほけんだより



令和7年7月  
県立種子島中央高等学校  
保健室 増満

一学期がもうすぐ終わります。もうすでに屋外は真夏並みの暑さが続いています。熱中症で医療機関へ搬送される方が全国的に多いようです。鹿児島県では、前年度同時期（6月下旬）と比べると、2.7倍も増えています。夏休み号は熱中症について特集します。裏面は、先日行われていた学校保健員会について報告します。



## 数字で見る熱中症対策



# 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）

2023年と比べると、6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等度が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%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、たくさん汗をかいた時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・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ1日3食とるようにしましょう。また、スポーツドリンクには、糖質が多く含まれます。飲み過ぎに注意しましょう。

# 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」と聞こえ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。対策は完全に。

# ～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）



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いた時には既に予想以上に水分が失われています。こまめな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。

### 覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！

### 脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合もあります。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めの対処をしましょう。

参考文献：(株)日本学校保健研修社「健」

# 第1回学校保健委員会開催

令和7年7月10日(木)  
13:40~14:30  
本校会議室

今年度、第1回学校保健委員会が開催されました。学校医、学校歯科医の先生やPTA関係者、生徒代表、学校関係者が集まり、保健関係の取り組み等の報告がありました。

○令和7年度保健部年間計画について→各系の計画の報告

○体育指導

・体カテストについて(アンケートより)

単位:人(%)

		1年		2年		3年	
		男	女	男	女	男	女
運動を	しない	2(6.9)	7(17.5)	3(10.0)	3(11.5)	4(10.3)	7(20.0)
	毎日する	25(86.2)	24(60.0)	24(80.0)	13(50.0)	24(61.5)	19(54.3)
朝食を	食べない	1(3.2)	4(10.0)	5(16.7)	0(0.0)	6(15.4)	6(16.7)
	毎日食べる	23(74.2)	24(60.0)	21(70.0)	19(73.1)	32(82.1)	21(58.3)
TV視聴	3時間以上	8(25.8)	13(31.7)	8(26.7)	6(23.1)	8(20.5)	1(2.8)
	1時間未満	5(16.1)	10(24.4)	4(13.3)	10(38.5)	7(17.9)	12(33.3)

・ある生徒は、毎日部活の朝練をしていたところ、握力が12kg上昇していた。短時間でも毎日運動を継続することが力になる。

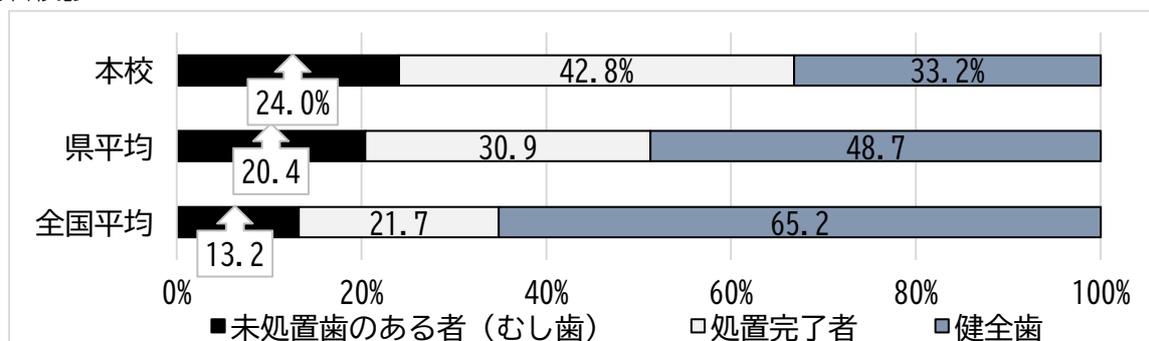
・朝食を食べていない生徒がいるため、体調不良へつながっていないだろうか、また、保健室へ入室する生徒との因果関係はないだろうか。

○定期健康診断の結果

・視力検査

→裸眼視力が1.0未満の子どもが、全国的に増えおり、学校保健統計調査では7割を超える結果が出ているが、本校は、65%だった。鹿児島県は75.5%で全国・県平均と比べると本校は良い傾向にある。しかし、矯正視力の生徒が48%おり、メガネやコンタクトレンズを使用している生徒も多いことが現状。授業でもタブレット端末を使用するなど電子機器に触れる機会が増えていることから、今後も眼に関する健康について啓発する必要がある。

・歯科検診



→健全歯の割合は、今年度は昨年度より増加していた。処置完了者については今年度、昨年度より減少していた。学年別でみると、健全歯は、1・2年生が多く、処置完了者は3年生の41人で、むし歯保有者が少ないのは10人の2年生だった。

2、3年生については、むし歯保有者が前年度比(現2年生が1年次、現3年生が2年次)より減っていた。歯垢が若干付着、相当付着や歯肉の状態が要観察、要受診に該当する生徒は、1年生は14.9%、2年生は15.9%、3年生は17.3%で、学年が上がるにつれ増加傾向にある。

○質疑応答

・PTA副会長より・・・学校での熱中症対策はどのようにしているか?

→スポットクーラーを使用している。WBGT測定器を使用している。来室時には検温している。自宅に帰ってから調子が悪い時は、熱中症の可能性もあるため、保護者へ伝えるように指導している。

・養護教諭・・・2、3年生については、前年度のむし歯保有者が減っている。昨年度受診へつなげる取り組みをしていたと思うが、効果が出ていると言えるか?

→(鎌田先生)むし歯は半年でできる子もいるが、数値が減っているため、昨年度の取り組みの効果が出ていると言っても良いと思う。

○指導助言

・学校医 岩元先生:熱中症は啓発に効果がある。スマホについては、2年前調査を行った。中高生は4人に1人スマホ依存である。スマホ使用が2時間以上の生徒が27%おり、5時間以上の生徒が7%いた。体カテストの運動していない人の中には、5時間以上スマホ使用がある生徒がいるかもしれない。オーストラリアでは、16歳未満のSNSが禁止になっている。スマホ依存への手立てとして、医療へつなぐことも一つの手段である。

・学校歯科医 鎌田先生:子ども医療制度を活用して歯科医院を受診しましょう。特に3年生は、来年3月までしか活用できないため、早めに受診しましょう。

○研究協議

「こころの健康について」意見が交わされた。