



令和7年7月18日  
種子島高校 保健室

あっという間に1学期も終わり、明日からは夏休みです。みなさんは、夏休みをどのように過ごしますか？夏休みは、ついつい夜更かしをしたり、冷たいものばかりを食べたり……。生活習慣が乱れやすくなります。夏休みも規則正しい生活を送り、2学期を元気にスタートできるようにしましょう。



## 水分補給のときの注意！

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病になるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をして汗をかいた後は、水分だけではなく、塩分も摂りましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいものの摂りすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかり摂ると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかที่痛くなったりするかも!? 体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。

## 水分補給は…



夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちに。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしましょう。

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している（外部との温度差は5℃以下が望ましい）。
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。



全部に☑が入れば、あなたは健康的な生活が送れています。当てはまらない項目があるなら、それはあなたの生活を見直すチャンス！自分の健康のために生活を振り返り、改善しましょう。

## 定期健康診断結果について

本日、1学期に行われた定期健康診断結果を配付しました。まず、今の自分の健康状態を把握しましょう。検診結果で異常のなかった人は、これまでの生活習慣を維持してください。また、治療等が必要な人は、夏休み期間を利用して、早めに医療機関を受診しましょう。受診をした人は、夏休み明けに、受診報告書を保健室へ提出してください。



## 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)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が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とき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、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

# 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。対策は万全に。



# ~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、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに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。