

ほけんだより ⑥

令和7年6月 25 日
福崎・播磨福崎高等学校
保健室

6月になり梅雨入りしたかと思えば、もうすでに連日猛暑日。蒸し暑い日が続いていますね。夏は食欲が減ったり、冷たい食べ物ばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策!」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。暑い夏を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事を3食しっかり摂りましょう。もちろん、こまめな水分・塩分補給も忘れずに!!



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ので、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



高校生の約30%が歯肉炎

歯肉炎は歯茎に炎症が起こっている状態です。15～19歳の約30%に歯茎の出血があるとも言われています。



歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

1つでもあてはまれば
歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯茎の間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうこともあります。

★毎日の歯磨きを!

歯肉炎の原因は歯と歯茎の境目についた歯垢(細菌の塊)です。歯磨きで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科健診で受診のお知らせをもらった人は早めに受診をしてください。

水だけじゃ危ない?

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人がいるかもしれませんが、汗には塩分が含まれているため、水だけを飲むと、体内の水分濃度が薄まり、「低ナトリウム血症」という状態になり、頭痛や吐き気、けいれんなどの症状が起きることがあります。

たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットなどで塩分と一緒に補給してあげましょう。

