



三沢高等学校 保健室
令和7年6月25日(水)

今週は梅雨空の日が多く、湿度が高く、熱中症が心配される日が続いています。体育祭当日の26日の熱中症指数はWBGT25～27の警戒値を推移する予報です。

体調を整えて、暑さや日差しから体を守るために次のような準備をしてくださるようご協力お願いします。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022)より改編 ※

体育祭前日は・・・早めに就寝して睡眠をしっかりとろう！

体育祭当日は・・・朝食・水分をしっかりとろう！

体調を整えて、体育祭に臨みましょう！

〈体育祭当日各自用意するもの〉

☐ **飲み物** (多めに用意しましょう)

☐ **タオル** (自分のタオルを用意！)

必要に応じて・・・

☐ 帽子 ☐ 保冷作用のあるもの ☐ 日焼け止め ☐ 虫除け剤 等

のどの乾きを感じなくても競技の前後や応援の合間に、こまめな水分補給をすることが大切です。 こまめに汗を拭き、手や顔を洗いましょう。

タオル・ハンカチ



必ず「自分専用」で

体育祭の救護所は本部の隣に設置します！

体育祭実施中は、けがや体調不良の応急処置は体育祭会場の救護所で行います。本部(旗掲揚台前)の隣に設置します。

体育祭で転んで擦り傷を負った場合は、傷の土汚れなどを水道の水でしっかり洗ってから救護所(本部隣)に来てください。



脱水症状について

保健委員会 3年

もうすぐ夏がやってきます！今回は、運動時の脱水症状についての症状、原因、予防、対処法などについてご紹介します。

脱水症状とは？

喉の渇き、頭痛、めまい、脱力感、微熱、吐き気、血圧低下、痙攣などの症状をもたらします。

原因は？

水分不足(水の摂取量より失う量が多い)、睡眠不足、多量の発汗、利尿薬の使用などがあります。

予防方法は？

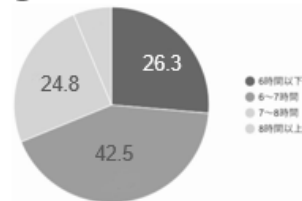
運動前に水分補給をしっかり行い、運動中もこまめに水分を摂ることが効果的です。

脱水症状になってしまったら？

経口補水液を飲む、水分や塩分を摂る、休息をとることが重要です。それでも改善されない場合は医療機関を受診しましょう。

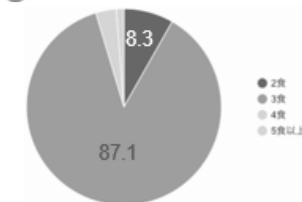
まずは、先日のアンケートの回答ありがとうございました。それをもとに分析したところ、次のようなことがわかりました。

①平日の平均睡眠時間は何時間ですか



高校生に必要な睡眠時間は、8~10時間と言われています。しかし、8時間以上睡眠できている人は6.3%しかいませんでした。睡眠不足によって体温調節機能が低下し、脱水を引き起こしやすくなります。

②1日に何食食べていますか



1日3食きちんと食事すると、約1リットルの水分を摂取することができます。90%以上の人が3食以上食べているのでしっかり水分を摂取できています。一方で、2食しか食べていない人や1回の食事の量が少ない人は、食事の内容を意識してみましょう。

例年通り今年の夏も暑くなると予想されています。脱水症状や熱中症で亡くなってしまうケースもあるので、適切な対策で脱水を防ぎ、今年の夏を乗り切りましょう！



今年の夏は、全国的に平年より気温が高くなる傾向にあり、特に6月から8月にかけて厳しい暑さになる可能性が高いと予想されています。熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこなうことが重要です。

運動別の水分補給

のどの渇きを感じた時にはすでに、体は脱水を起こし始めています。脱水が起こると心拍数が上昇し、運動能力も落ち始めているはず。運動強度に合わせて適切な水分補給をすると、効率よく運動ができ、運動後の疲労感も減らすことができます。

なぜ運動が大切なの？

運動は、心身の健康を維持・向上させるために非常に重要です。体力向上、生活習慣病予防、ストレス解消、精神的な安定、そして生涯にわたる健康的な生活習慣の基礎を築く上で、運動は不可欠な要素です。

熱中症予防におすすめの食べ物

熱中症予防には、水分と塩分、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取することが大切です。具体的には、スイカやきゅうり、トマトなどの夏野菜や、梅干し、塩昆布、味噌汁などの塩分を補給できる食品、豚肉やうなぎ、豆腐などのビタミンB1を多く含む食品、そして、果物や野菜からカリウムを補給することが推奨されます。



〈運動強度が強い、1時間程度の短時間の運動〉



適当な休憩をとりながら水分補給するのが良い。

〈運動の強度が高い、暑く感じているようなとき〉



こまめに水分補給をとりましょう。長時間にわたる運動の場合には、糖分やミネラル分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15~19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

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

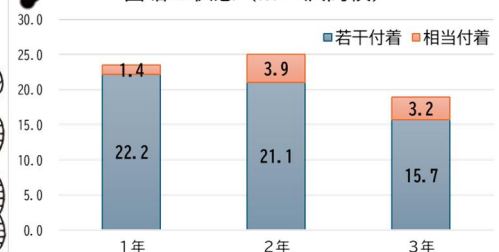
歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがき

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目について歯垢(細菌の塊)。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



歯垢の状態 (R7三沢高校)



歯肉の状態 (R7三沢高校)



全国平均より、歯垢・歯肉の状態はよい状態です。食後の歯磨きと、定期検診でよりよい状態に保っていきましょう。