ほけんだより

つくし野中学校保健室
2025．７月１１日発行

７月に入り猛暑日が続いていますね。皆さん体調管理はしっかりできていますか。“97,578 人”これは、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累計数です。平成 20 年以降最も多い搬送数で、東京も同じように推移しているそうです。1 学期も残り 1 週間ほどです。体調に気を付けて、有意義な夏休みを迎えましょう。

★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★

７月の保健目標

熱中症と食中毒を予防しよう！！

★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★

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！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、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で塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

★食中毒の予防★

- 食卓に付く前に手を洗おう
- 食べ物を室温で長く放置しない
- 調理するときは十分に加熱しよう

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を**「付けない、増やさない、やっつける」**です。菌が増えやすい季節がやってきます。自分の体は自分で守りましょう。

～ 保護者の方へ ～

【定期健康診断の記録について】

健康診断にご協力いただきありがとうございました。終業式の週に定期健康診断の記録と身長体重成長曲線を配布します。ご確認いただき、質問等ございましたら養護教諭橋田までご連絡ください。

【受診報告書について】

受診報告書の提出がまだの方は提出をお願いいたします。すでに通院され結果がわかっている場合は、その旨を記入し提出をお願いいたします。夏休みに受診する方は、夏休み後学校に提出してください。