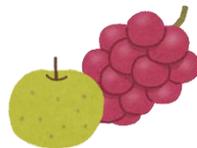


# ほけんだより



令和7年9月10日  
塩沢中学校 保健室  
No.6

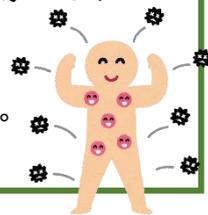
2学期が始まり、2週間が経ちました。夏休みの生活リズムから、学校の生活リズムに戻せたいでしょうか。テストも終わり、早めに布団に入れると思います。体育祭練習も始まります。規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

## 9/16(火)~19(金)は健康チャレンジ week です!



体育祭に向けて体調を整えるために、2学期も上記の日程で健康チャレンジ week を行います。1学期よりもよい結果となるよう一人一人意識して取り組んでほしいと思います。ここ数年、体育祭前後に感染症が流行する傾向にあります。感染症予防のためにも、規則正しい生活を意識していきましょう。

期間中、ご家庭でもお声掛けいただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いします。



## 引き続き 熱中症に警戒を!

### 熱中症になりやすい人

普段、運動する習慣があまりない人、暑さに慣れていない人、体調不良の人  
※夏休み中、あまり外に出ず、涼しい中で生活していた人は要注意!  
※生活リズムが乱れたまま、睡眠不足の人にも要注意!

平年より気温が高く、残暑が長引く予想との発表もありました。

熱中症



### 水分補給はどれくらいすればいいの?

1日に必要な水分は、コップ6~8杯分



1回の水分補給に必要な量は、コップ1杯(200ml)

※休み時間ごとに、コップ1杯分の水分を補給しましょう!



一口20mlと  
言われているので、  
コップ1杯=約10口

**Check!** 熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』のを見つけ方  
爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ  
つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります

厚生労働省 HP より

### 「かくれ熱中症」チェック方法

- 1 手のひらが冷たい
- 2 舌が乾いている
- 3 つまんだ皮膚が戻りにくい
- 4 親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い



1つでも該当していたら脱水状態の可能性あり!  
すぐに対策を講じましょう!

ウェザーニュース HP より