



令和7年7月14日
 狛江市立狛江第二中学校
 保健室

今朝の生徒会朝礼では、健康委員の人たちから熱中症の症状や対策について二中生のみなさんへ呼びかけを行いました。今年も異常な暑さが続いています。熱中症は予防することはできますが、命に関わる重大な事故にも繋がる危険もあります。昨年5月～9月の全国において熱中症で救急搬送された人は「97,578人」です。前年度に比べて、6,000人も増えたそうです。熱中症にならないように、自分の体の調子を整えて活動しましょう。

熱中症にならないために私たちができること

- こまめに水分補給をする
- 塩分チャージもする
- ぼうしをかぶったり、日傘をさす
- 冷たいタオルなどを首にかける

参考:厚生労働省



学校では「学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き(文部科学省)」に基づき、毎日 WBGT (暑さ指数) の計測を行っています。WBGT が「31」を超えた場合は、「屋外での運動は原則中止」であるため、昼休みの校庭開放を中止にするなどの対応をとっています。

夏休み中も屋外の部活動では、活動場所で WBGT の計測を行います。クールダウンできる近くの屋内を用意するなど、熱中症対策を行いながら活動をしていきます。

熱中症特別警戒アラート

都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点における、翌日の WBGT が「35」(予測値)に達する場合に環境省から発表されます。特別警戒アラートの発表は前日の 14 時に行われます。

熱中症警戒アラート

翌日の WBGT が「33」以上になると予測される地点があるときに、環境省から発表されます。発表は 1 日 2 回、前日の夕方 17 時と、当日の朝 5 時に行います。

「早めに気付こう!」熱中症が疑われる症状のポイント

めまい	頭痛	吐き気	こむら返り

熱中症の症状は、活動をした当日だけではなく翌日以降に発症することもあります。いつものように元気が出ない時は、熱中症になっている可能性があります。無理せずに、涼しい屋内で休養しましょう。



今週末から夏休みが始まります。約1か月のお休み、「わくわく」と楽しみにしている人、「勉強を頑張らなくては」と意気込んでいる人、それぞれ思いがあります。

2学期の始業式、「やっとみんなに会える!」と楽しみに登校する人はもちろんのこと、「なんだか気乗りしないな」と後ろ向きな人も、そっと保健室に顔を覗かせてください。

……………保護者のみなさまへ……………

1学期も学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果は、三者面談で担任からお渡しさせていただきました。まだ受診・治療が済んでいないご家庭は、夏休み中に受診をしてください。なお、受診のお知らせがお手元にはない場合は、保健室までお声掛けください。

7月2日(水)に1年生は「飲酒喫煙防止教室」、2年生は「薬物乱用防止教室」を本校学校薬剤師より行いました。

どちらの学年でも「オーバードーズ(医薬品を、決められた量を超えて服用すること)」についてお話をいただきました。この数年、報道で見かけることも多い話題でもあります。かぜ薬や咳止め薬などを、感覚や気持ちに変化を起こすために多量に服用する事故が全国で起きています。飲酒喫煙はもちろんのこと、子どもたちの身近な場所にはたくさんの危険があります。

今回の講演会を通して、改めて「危険性」や「誘われた時の断り方」について一緒に確認しました。ぜひご家庭でも、夏休み中に話題に出してお子さまと一緒に話していただけると幸いです。

以下、子どもたちの感想の一部をご紹介します。



【1年生 飲酒喫煙防止教室】

- ・お酒は元々すごく興味ありましたが、今日の話聞いたらすごく気を付けなければいけないということに気が付きました。
- ・正直、お酒は飲みすぎなければいいと思っていたけれど、一気に飲みなどをするだけで最悪死んでしまうことを知って、とても怖く感じた。
- ・お父さんにあまりアルコールを飲まないほうがいいよ、と言う。なぜなら、酔っぱらって危ないから。
- ・私はノンアルコールなら飲んでも大丈夫だと今まで思っていたが、それが本物のお酒を飲むことにつながると知ったので、今は絶対飲まないようにしたいと思った。タバコは顔の形まで変えてしまうと知ったので、絶対にやらないようにしたいと思う。

【2年生 薬物乱用防止教室】

- ・今回話を聞いて、この先薬物に誘われても今回言われたことを思い出してハッキリ断るようにしたいと思いました。素直に断り、その場を離れるようにします。友達がやろうとしていたら止めようと思いました。
- ・ネットで簡単に手に入れることができるし、勧められることがあるかもしれないけど、ちゃんと断ります。
- ・薬物乱用は、オーバードーズなど、身近な問題でもあることを学ぶことができました。もし誘われても、今日学んだようにしっかり断ります。
- ・薬物とは無縁の人生にするために、誘われた時の断り方をずっと心に残していきたいと思います。
- ・自分がもしストレスに耐え切れず、本当に辛くなったときには、しっかりと誰かに相談しようと思いました。