

城西健康7月

2025.7
明石城西高校
保健室

1学期が終わろうとしています。いよいよ夏休みですね。気温や湿度が高くなるこの時期は、熱中症や夏バテ、食欲不振など、体調を崩しやすいときです。特に部活動や補習などで活動することが多い人は、水分と一緒に「食事」も意識することが大切です。

冷たいものばかり選んだり、栄養の偏りがある食事では心配です。夏こそビタミンやミネラル、たんぱく質をしっかりとって、体の中から元気をチャージしましょう！



この夏、アウトメディアにチャレンジしてみませんか？

～スマホ・SNSからちょっと離れて、心と体をリフレッシュ～

アウトメディアって？

スマホ・ゲーム・SNSなどのメディアから意識的に離れること。

夏休みの隙間時間、少しずつ挑戦してみよう！

やってみよう！アウトメディア



寝る前1時間ノースマホ

→睡眠の質アップ！



読書・運動に切り替え

→目も脳もスッキリ



スマホ使用〇時間まで

→時間の使い方が変わる



SNSを1日休んでみる

→自分の気持ちに気づけるかも？

こんないいことが！

- ・ぐっすり眠れる
- ・家族や友人との時間が増える
- ・目や肩が楽になる
- ・勉強や部活に集中できる

「完全にやめる」のではなく、
「少し変えてみる」だけでOK。

この夏、自分の自由時間を取り戻すチャンスです。

9月

カウンセリング予定

10日(水)

16日(火)

30日(火)

希望者が多く、予約が取りづらいことがあります。
早めの予約がお勧めです！



4～6月にかけて実施した健康診断の結果、受診が必要と言われた人は、時間の取りやすい夏休み中に受診をしておきましょう。

特に何度か通う必要がある歯の治療など、機会を逃さないでください！





数字

で見える

熱中症対策



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ため、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



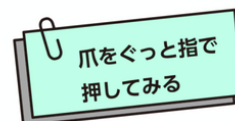
熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

覚えておこう 脱水症

チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん

重度

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。

「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社
月刊『健』2025.7月号より