

ほけんだより 7月

令和7年度
島尻特別支援学校
保健室



暑い日が続くようになり、本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気をつけてほしいときです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょうね。

7月の保健目標

夏休みを健康に

過ごそう！

病気やむし歯を

治療しよう



数字で見



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）



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事に含まれる水分を除く)

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。

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のこと。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。

裏面のましがいさがしに
チャレンジしてみね★

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。



あつ 暑さに
ま 負けるな!

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は
変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて
いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、
体の調子を整えておきましょう。



まちがいさがし ボール篇



ヒント

- プールに入る前は?
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。

(訂正中) いちいふう多便取寄書 (訂正) いちいふう多便取寄書 / (訂正) いちいふう多便取寄書

夏休み中に **治療** しよう

今学期予定しておりました健康診断は6月をもって全て終了しました！
2学期元気にスタートできるように、1学期で行った健康診断の結果、むし
歯のある人や受診の必要な人は、ぜひこの機会に行くようにお願いします。



かんせんしょうじょうほう 感染症情報

沖縄県感染状況によると第25週は前週より患者数が
増加しています。本校でもコロナ罹患者や発熱者がでてき
ている状況です。本校の感染状況については保健室前で
白ごとに更新していますのでご確認ください。

定点あたり報告数

疫学週	第23週	第24週	第25週
対象月日	6/2～6/8	6/9～6/15	6/16～6/22
インフルエンザ	3.67	3.18	3.82
COVID-19	3.91	3.89	5.87

沖縄県 HP: インフルエンザの流行状況 インフルエンザ 注意報発令(2025年第25週)より引用

更なる流行の拡大を防ぐため、「手洗い」「咳エチケット」
「換気」等の感染症予防を心がけていきましょう。



～出席停止期間の確認～

インフルエンザ出席停止期間

→ 発症後5日、かつ、解熱後2日経過するまで。(幼稚園部は発症した後5日
を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで)

新型コロナウイルス出席停止期間

→ 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

同居家族がインフルエンザ及び新型コロナウイルスに罹患した場合

→ 本校では、同居家族の発症後、その翌日から3日間の出席停止のご協力を
依頼しています。(別の同居家族が発症した場合は、改めてその発症日を
0日とし、翌日から3日間の出席停止となります。)



夏休みまであと少し!

暑さにも少しずつ慣れて、夏ならではの楽しい
思い出をつくっていただけたらいいですね★