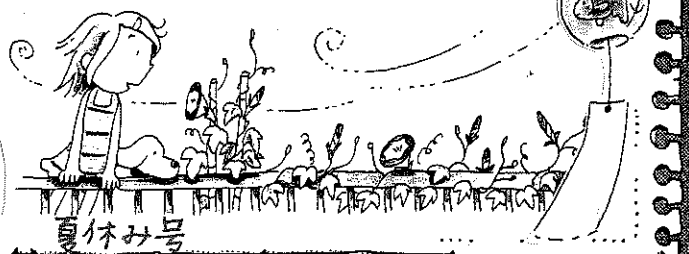


# 7月の ほしんだより



## 熱中症を予防しよう

### 暑さを避けて、こまめな水分補給を

**熱中症の症状は？**

| 軽度  | 手足のしびれ<br>立ちくらみ<br>筋肉のこむら返り |
|-----|-----------------------------|
| 中等度 | 体のだるさ<br>吐き気<br>頭痛          |
| 重度  | まっすぐ歩けない<br>けいれん<br>意識がない   |

**明石市での熱中症の発生状況**

令和5年度(5~10月)熱中症救急搬送人数

今から8月にかけてピークです。

年齢別内訳

特に高齢者は注意!

56% 高齢者

15% 子ども

29% 成人

全体の5割以上が高齢者でした

令和5年度5~10月の熱中症救急搬送件数は151件でした  
梅雨明けの7月頃から熱中症が増えます

太陽の日差しがだんだんと強くなってきました。今年のお雨明けももう間近。これから夏本番です。ふだん私たちのからだは体温が上がりすぎると、皮膚からの熱を外に逃がすために自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまってしまうのが「熱中症」です。これから季節は特に注意が必要です。「2024夏」を健康に過ごす。8/28(水)の2学期 始業式にはみんなそろって元気に会えることを楽しみにしています。



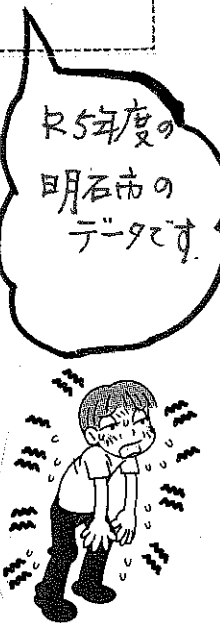
### 水分をとりたいポイント

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 入浴の前後  | 夜寝る前                |
| 朝起きてすぐ | 運動の前後<br>(運動中もこまめに) |

### 水分補給に良いのは？

普段の水分補給は水やお茶で!

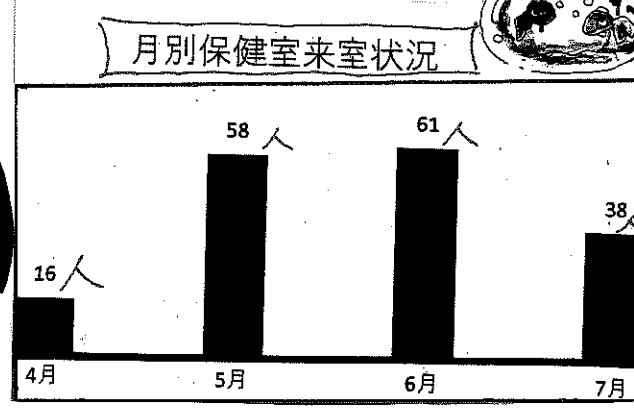
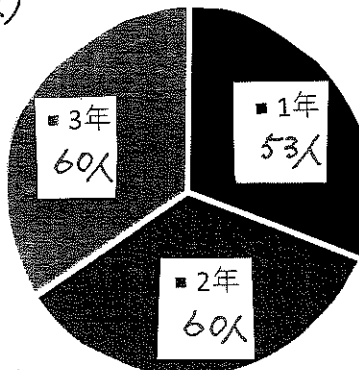
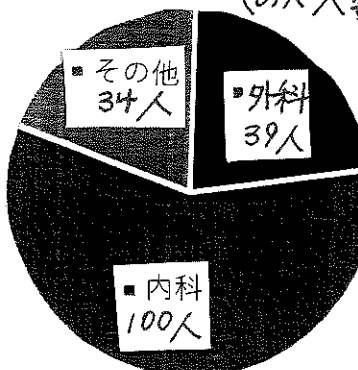
甘い飲み物は糖分のとりすぎが心配。大量に汗をかいたときは水分だけでなく塩分も補給しましょう。



### 来室理由別 保健室来室状況

合計173人 4/8~7/17現在 (のべ人数)

### 来室学年別 保健室来室状況



※ 使い捨てコンタクトレンズの空ケース回収状況について  
6.1月~7月 提供いただいたコンタクトレンズ空ケース  
・4,2kg ・4,200個

(ふたたび視力を取り戻そうと願われる方々のために、日本アイバックス協会へ寄付させていただきます。)

兵庫県 植村直己 1941-1984 冒険家

### 7月の健康の言葉

始まるのを待つてはいけない。自分で何かやるからこそ、何かが起こる。

### 夏休みの間に

治療を済ませましょう

39日間の長い夏休みを利用して、治療が必要な人は病院を受診し、2学期に向けて体調を整えておきましょう。また、命を大切に。水の事故、交通事故、事件等に巻き込まれないように気を付け、健康で充実した夏休みを計画的に過ごしましょう。