

# Health Letter

こまめに  
水分補給を

No.5 令和8年6月12日 発行



暑い日が増えてきました。例年以上に、気温は上昇傾向が続いており、熱中症のリスクが高くなります。熱中症は、命にかかわる症状ですが、予防すれば、危険から回避することができます。

早目の対策で、のどが渇く前に、水分補給をするなど熱中症を予防していきましょう。

## WBGTチェックをしよう!

WBGTは、気温・湿度・輻射熱（直射日光などの熱環境）の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度（℃）で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。

気温 (参考)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 😊 適宜水分を補給 しましょう	注意 😞 積極的に水分を補給 しましょう	警戒 😟 積極的に休息を 取りましょう	嚴重警戒 😡 激しい運動は中止 しましょう	危険 😱 運動は原則中止 しましょう

これから、ますます熱中症のリスクが高い日が予測されます。一般的に午前10時から午後3時は暑いので注意が必要です。しかし気温だけではなく、「暑さ指数（WBGT）」を確認することが重要です。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。

毎朝、WBGTをチェックし、熱中症を予防するための1つの手段として活用していきましょう。また、川地中学校には、WBGTを測定する機械があります。これから暑くなる時期から、熱中症の危険性を把握する指標として活用し、測定値を保健室入口前に掲示しています。確認をして、熱中症のリスクを把握していきましょう。

## 6月15日(月)は、耳鼻咽喉科健診があります。

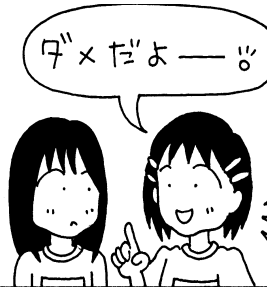
町内の2小学校を回られた後に川地中に来られるので、1年生のスタートが6時間目の始めごろになる予定です。

今年度は、三次市立中央病院の隅田良介医師に診ていただきます。対象者は、**全員**です。

### 健診の受け方

- ・ 検査は、**右耳→左耳→鼻→のど**の順番で診てもらいます。
- ・ **鼻声かどうかなどもチェックされる**ので、名前を言ってあいさつをしましょう。
- ・ **髪をかけて耳を出してください。**必要に応じて、ヘアピンを用意しましょう。
- ・ **鼻水、鼻汁がある人はやさしくとって**、検査に臨みましょう。
- ・ **耳あかがあると鼓膜の様子が分かりませんが**、前日につつきすぎないようにしてください。

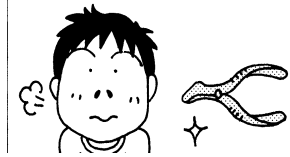
耳をみますので  
かみの毛は耳に  
かからないように。



横をむいてすわり、耳をみてもらいます。  
先生は、**耳鏡**という道具で耳のおくを  
のぞきます。



前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら  
います。先生は**鼻鏡**という道具を使います。



**鼻鏡**  
鼻のあなをグイッと  
ひろげるんだよ。

口を大きくあけてのどをみてもらいます。  
先生は**舌圧子**という道具を  
使って舌(べろ)を  
おさえます。



### 保護者の皆様へ

本日、視力検査及び歯科検診の結果を配布しています。また、眼科定期健康診断の結果は、該当のあるお子様のみ配布しています。結果を見ていただき、医療機関に受診が必要な場合は、早目の受診をよろしくお願いいたします。

さて、今年度は、例年以上に熱中症の心配が懸念されます。学校では、エアコンで温度調整し、換気をするなど空調管理を行っています。また、帽子の着用、こまめに水分補給を促すなどの声掛けをしています。水筒は、なるべく大きめのサイズの準備をお願いします。併せて、朝ごはんを食べる、十分な睡眠をとるなど、引き続き、生活リズムが整うように、よろしくお願いいたします。

# 熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

吸った空気で  
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに  
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

## 保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



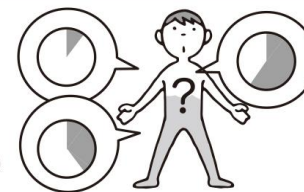
いくつ  
知ってる?

## 水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、  
水分が占める割合はどのくらい?

①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい  
水分を失っている?

①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1 : ③、Q2 : ②

人間の体の60%が水分できています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか? でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考: 環境省 HP



## 覚えておこう! 基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、  
砂糖 20~25g程度、  
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます

※好みの味になるように量は調節しましょう

(塩や砂糖の入れすぎに注意!)