



保健だより 7月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年7月7日

鳥取商業高等学校

今年は観測史上最も早い梅雨明けとなり、夏空が続いています。猛暑日になる日もあり、「寝てもなかなか疲れが取れない」という人も増えています。そのままにしておくと、体調を崩す原因にもなるので、本格的な真夏の暑さに備え、生活習慣を見直してみましょう。



この夏、熱中症ゼロ作戦を決行せよ！ ▶▶▶自分を守るのは自分自身！

これは、何の数字かわかりますか？

97,578人



これは、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）です。その前の年と比べると、6,000人以上増えました。うち軽傷者が65.3%、入院が必要な中等度が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。ちなみに鳥取県で救急搬送された人の数は686人でした。

※総務省消防庁 令和6年10月発表資料参照

※熱中症は命にかかわることもあるという認識を持ちましょう！

◆◆熱中症対策、次のことを実践しよう！◆◆



1, 環境をチェックする

猛暑日の基準となる最高気温は35度以上

報道機関(テレビやネット等)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。その場合、特に対策は万全に行いましょう。また、「熱中症警戒アラート」は熱中症の危険が極めて高い場合に、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。

2, 日頃から規則正しい生活習慣を！

寝不足や朝食欠食は熱中症の原因のひとつになります。日頃から規則正しい生活をこころがけましょう。

また、下痢や発熱等の体調不良も熱中症のリスクが高まります。体調を整えること、そして、体調が悪いときは無理をせず休むことも大切です。

3, 運動量の調整と休憩を！

運動時は30分に1回は休憩

激しい運動や長時間の運動等をする際には、運動量を調節することも大切です。また、休憩場所(直接日が当たらない場所や風通しのよい場所等)を確保し、30分に1回は休憩をするようにしましょう。



4, こまめな水分&塩分補給！

1日に飲料で摂取すべき水分量は1.2L
(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。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。



暑さに負けるな!

いざという時は、下図のところを冷やしましょう。



経口補水液の活用も！

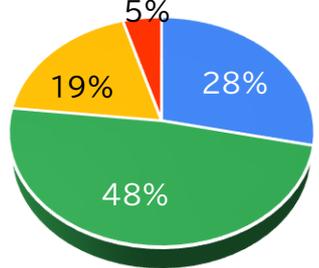


首の横や脇の下、足の付け根など太い血管のある部分を氷やぬれたタオルを当て冷やすと効果的です。

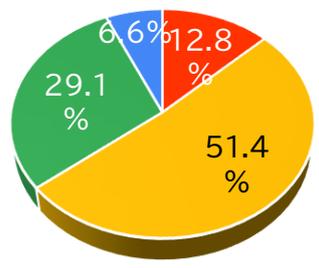
生活習慣アンケートの結果からみえる本校の「睡眠」の課題とは…

1学期に実施した生活習慣アンケートの結果です。今年度課題としてあげている「睡眠」について提示します。自分の生活の様子を振り返りながら見てください。(回答率:98.4%)

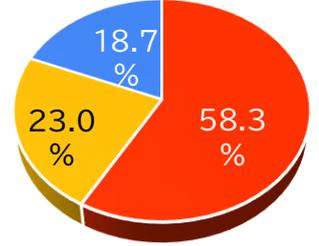
- 1, 就寝時刻を教えてください 2, 睡眠時間はどのくらいですか？ 3, 寝床に入ってからスマホやテレビを見ますか？



- ①23時以前
- ②23時～24時
- ③24時～25時(午前1時)
- ④25時以降(午前1時)



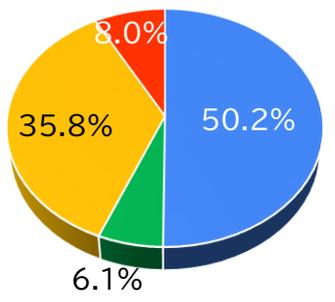
- ①6時間未満
- ②6時間以上7時間未満
- ③7時間以上8時間未満
- ④8時間以上



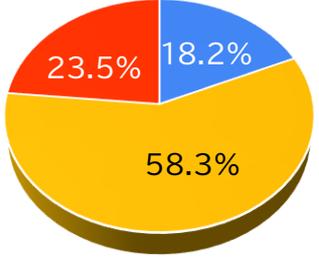
- ①毎日見る
- ②週2～3日は見る
- ③全く見ない



- 4, 朝、すっきりと目が覚めますか？ 5, 普段、睡眠がたりないと感じていますか？ 6, 睡眠不足が続くと現れる症状は？



- ①すっきり目が覚める
- ②少し眠い起きられる
- ③眠くてなかなか起きられない
- ④その他の理由で起きられない(頭痛、倦怠感、低血圧、動悸など)



- ①感じることはない
- ②時々(2～3日)感じることもある
- ③ほとんど毎日感じている



(複数回答可)

- 授業中に眠くなる……………117人
- 集中力がない…………… 70人
- 体がだるくなる…………… 63人
- ミスが多くなる…………… 25人
- 頭が重い…………… 20人
- イライラする…………… 19人
- ネガティブになる…………… 17人



24%の人が24時以降に就寝しており、約65%の人が7時間以上の睡眠がとれていません。特に約13%は6時間未満で、生活への影響が懸念されます。また、6割が寝る前に睡眠の質を下げる原因となるスマホを使用しています。すっきり目が覚める人も半数しかおらず、8割の人が日中に眠気を感じるようです。

睡眠時間の確保と質のよい睡眠がとれるように、寝る前の過ごし方を工夫する必要があります。

【保健室からの連絡】 健康診断の結果、受診が必要な人は早めに受診しよう！

7月15日(火)～17日(木)のPTA懇談時に、「定期健康診断の結果について」、「歯と口の健康診断結果と診のおすすめ」を全学年対象に、「心電図検査・結核検診結果」を1年生対象に配付します。

5月末に実施した歯科検診の結果、未処置歯のある人が15.2%、歯垢が付着している人(経過観察+要治療)が23.3%、歯肉に注意が必要な人(経過観察+要治療)が22.6%でした。受診が必要な人は、夏季休業中に治療しましょう。

保健室の つぶやき



先日、文化祭が行われました。文化祭準備中、保健室でクラス演技の内容や進捗状況を楽しそうに報告してくれる人も多く見られました。当日は、普段とは違う表情で活躍する生徒の姿がたくさん見られ、たくさんの元気をもらいました。きっと、高校時代の思い出のひとつになったことと思います。

