



〈7月の保健目標〉

夏を  
げんき  
す  
元気に過ごそう

令和7年7月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

大雨が急に降り出したり、かと思えばギラギラと太陽が照りだしたり・・・気温も湿度も高い毎日が続いています。梅雨～秋にかけては熱中症が疑われる症状で保健室に来る人が多くなります。自分のできる熱中症対策をしっかりと覚えておくことが大切です。

## 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ので、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」と聞か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。対策は完全に。



～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。

佐敷小学校ではこんな対策をしています！

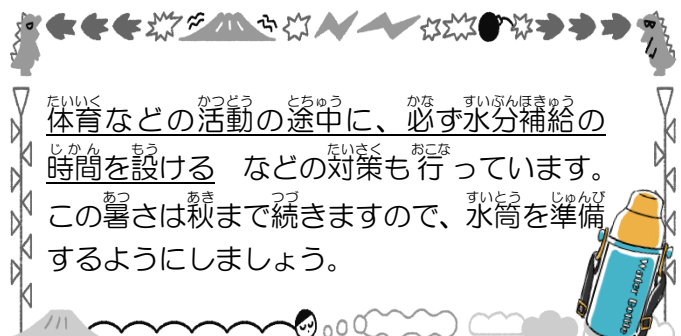
WBGT 指数に応じて運動の制限をしています。

WBGT 指数	レベル	運動について
33以上	熱中症警戒アラート発令	水泳も中止
31～33	危険	外活動中止
28～31	嚴重警戒	注意喚起の放送を入れる
25～28	警戒	そとかつどうOK
21～25	注意	
21未満	ほぼ安全	

WBGT 指数とは・・・？

熱中症のリスクは、気温だけでなく、湿度や周囲環境によっても大きく影響を受けます。それらを総合的に表したものが WBGT 指数です。

体育などの活動の途中に、必ず水分補給の時間を設けるなどの対策も行っています。この暑さは秋まで続きますので、水筒を準備するようにしましょう。



げんき

## 元気アップカード（給食編）を行いました！

えいようきょうゆ さかぐち  
栄養教諭の坂口  
先生とのコラボ  
記事！

6/23（月）～27（金）は、給食委員会企画の各学級で取り組む『ペロリンピック』とあわせて、『元気アップカード（給食編）』を行いました。この週は、ゴーヤチャンプルーがあり、苦戦した人たちも多かったようですが・・・一人一人が意識して食べたことで、学級での大きな力につながったようです。その様子をお知らせします！

## ☆1週間取り組んでみてどうでしたか？

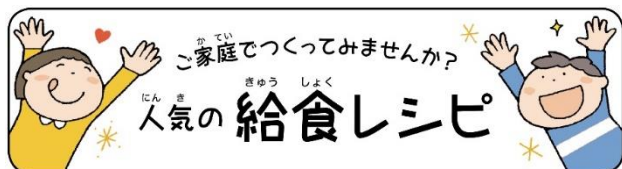
きれいなものでも  
がんばって  
たべれました。

## ☆おうちの方のコメント

ゴーヤとナスが苦手ですが  
食べられたようで嬉しく思います。  
ナスはフワフワだといつもより  
食べられることもわかったようです！

## ☆おうちの方のコメント

なぜ全部食べるように頑張ったのか聞いて  
みたところ、「みんなのために作ってくれた人達が  
悲い思いをすし、大事な食材を無駄にしない  
ためだよ」と話していました。取組の意を  
しっかり理解しようと努力していることに嬉しく  
思いました。



↓6/20（金）のキムチ肉じゃが  
大人気でした☆

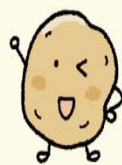
## キムチ肉じゃが

<材料 小学生量10人分>

- ・豚もも肉 200g ・いため油 適量
- ・たまねぎ 200g ・酒 適量
- ・にんじん 200g ・砂糖 40g
- ・じゃがいも 500g ・濃口しょうゆ 90g
- ・厚揚げ 250g ・みりん 20g
- ・糸こんにゃく 250g ・ごま油 少々
- ・キムチ 200g
- ・いんげん 50g

## &lt;作り方&gt;

- ①たまねぎ・じゃがいも・厚揚げは一口大、にんじんはコロコロに切りいんげんは5mm程度に切りゆがいておく。
- ②鍋に油をひき、豚肉をいため、酒を加える。
- ③たまねぎ・にんじん・じゃがいもをいため、水をひたひたになるくらい加えて煮る。（アクをとる）
- ④厚揚げ・糸こんにゃく・キムチ・調味料を加えてしっかり煮込むと美味。
- ⑤いんげん・ごま油を加えて完成。



## &lt;保護者の方へ&gt;

今回は、元気アップカードで『いつもおいしい給食のレシピを教えてください!』とのコメントをたくさんいただきましたので、栄養教諭の坂口先生とコラボをして記事を作りました。給食センターの方々も取組の様子を大変喜んでおられます。ほかにも給食について知りたいことや、学校保健、保健だよりへの感想など、たくさんお待ちしております！

