

ほけんだより 3号

令和8年6月30日
東京都立中野特別支援学校＋
しいの木分教室
校長 伴 比佐 志
養護教諭 小西 千絵

しいの木分教室では、熱中症予防対策を積極的に行っています。熱中症予防対策の一つとして、環境省が発表する「熱中症警戒アラート・暑さ指数情報（予測）」を毎朝確認し、その日の活動を考える指標の一つとしています。また、屋外での活動の前には必ず実際に暑さ指数（WBGT）を計測し、活動内容を決定しています。

屋外での活動の際は、水分補給、帽子の着用、冷却グッズの使用などの対策を行っています。また、熱中症は寝不足、風邪気味、下痢などの体調不良が影響するので、児童・生徒の健康観察を大切にしています。

のびろ学園さんが用意してくださる冷たいお茶で、水分補給を行っています。



冷却グッズは、2種類の首に巻くタイプを用意し、児童・生徒が使いやすいものを使用しています。



★★「のどが渴いたな」と思ったら、脱水のはじまりです★★

人間が1日に必要な水分量のおおよその目安を御存知ですか？

- ・小学生：体重1kgあたり80ml/日
- ・中学生：体重1kgあたり50ml/日
- ・高校から成人：体重1kgあたり35ml/日

とされています。

大人の体の水分量は約60%に対して、子供の体の水分量は約70～80%。大人より水分が必要です。体重30kgの小学生なら1日約2400ml、体重40kgの中学生なら1日約2000mlの水分が必要な計算になります。このうち約半分は通常の食事から摂取可能なので、残り半分を目安に水筒に用意し、コップ1杯（約200ml）程度ずつ飲んで1日の最後には水筒がカラになるのが理想です。

もしも体の水分がなくなったら…

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渴く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



今年度の定期健康診断が終了しました。御協力いただき、ありがとうございました。

- ① 各検診において、校医より医療機関の受診が必要と判断された方、また、現時点で早急な受診の必要はないものの所見が認められた方には、すでにお知らせを配布しております。医療機関を受診された場合は、配布したお知らせの「受診状況報告書」（保護者記入）を学校まで御提出ください。
- ② 個人別に各健康診断結果をまとめた「健康診断結果のお知らせ」を、6月30日発送のレターパックに同封しております。御家庭で大切に保管していただき、今後の健康観察の参考にしていただければ幸いです。