



# 保健だより 7月

茨城県立鉾田第一高等学校・附属中学校

2025. 7. 1



保健目標 熱中症を予防しよう

## 7月・8月の行事予定

7/1(火)前期期末考査(高校)～7/4(金)、

7/1(火)県東地区総体(中学)テニス7/1～3、卓球7/2～3、剣道7/4～5

7/4(金)SC来校日、壮行会、野球応援練習

7/6(日)第1回英検2次

**7/6(日)野球応援(高校)、授業(中学)**

7/9(水)大学入試関連説明会(高3希望者)

7/9(水)県総体陸上(中学)～7/10(木)

7/11(金)さわやかマナーアップ運動、登校指導

7/11(金)英語プレゼンテーションフォーラム鉾田市大会(中学)

7/14(月)ハートフルアンケート、共通テスト出願説明会(高3)

7/15(火)C日課

7/16(水)面談週間(短縮日課)～7/23、学習状況アンケート

7/17(木)カゴメ工場見学(中2)

7/18(金)SC来校日

7/22(火)SC来校日

7/23(水)C日課

7/24(木)短縮日課(1～4授業)、終講式、大掃除

7/25(金)夏季休業スタート、保護者面談7/25、28、29

7/31(木)オープンキャンパス～8/1(金)

8/4(月)全国共通テスト模試(高3)～8/5(火)

8/12(火)学校閉庁日～8/15(金)

8/20(水)第2回全統記述模試(高校)

9/1(月)始講式、服装・頭髪指導(正装)、到達度テスト(高校)、模試(高3)

午前日課(中学)  
7/1～3

振替休日(全校)  
7/10(木)



## 健康診断が終了しました

4月から実施していた定期の健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果については、7月の保護者面談にて文書で配付させていただきます。未実施の項目があったり、精密検査が必要であったりする場合には夏季休業中に受診・検査をお願いいたします。また、治療が必要な場合には引き続き通院・治療をお願いいたします。健康診断について気になることや質問等がありましたら、学校(保健室)までご連絡ください。

# 身体測定の結果です！

本校の平均値

|      | 中学男子  | 中学女子  | 高校男子  | 高校女子  |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 身長1年 | 153.8 | 153.2 | 168.0 | 157.0 |
| 身長2年 | 160.6 | 158.1 | 169.6 | 157.5 |
| 身長3年 | 167.3 | 157.1 | 170.3 | 157.7 |
| 体重1年 | 46.9  | 45.0  | 60.5  | 51.0  |
| 体重2年 | 55.0  | 50.4  | 63.1  | 53.0  |
| 体重3年 | 58.0  | 50.8  | 63.1  | 53.8  |

## 熱中症について

熱中症とは熱に中（あた）るという意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。暑熱環境では体温上昇を防ぐために皮膚血流を増し、汗をかいて体表面からの熱放散を高めようとします。その際、血液の循環調節がうまくいかなかったり、脱水や塩分不足に陥ったり、熱の収支バランスがとれなくなったりして異常に体温が上昇することで熱中症が起こります。深部体温が異常に上昇（40℃以上）すると意識障害が起こり、処置が遅れると命に関わります（重症熱中症）。



# 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・塩分は食事でもとめる必要があるため、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。対策は万全に。



# ~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。