



令和8年7月1日
文京区立文林中学校
保健室

6月下旬は湿度が高くなり、じめじめと暑い日が続きました。これから夏本番が始まり、気温がどんどん高くなっていきます。夏を健康に過ごすためには熱中症対策はもちろん、身体が暑さに慣れることも大切です。そしていよいよ夏休みも始まります。学校が休みになるとつい気がゆるんでしまいがちですが、食事や睡眠をしっかり摂るなど生活習慣を乱しすぎないように気を付けて過ごしましょう。夏休み中の事故にも十分気を付けて、有意義に過ごしてしてください。

熱中症予防に努め、夏を健康に過ごそう！

熱中症とは

熱中症とは、水分補給をせずに高温の環境下にさらされたり、運動を行ったりして発汗による体温調節がうまく働かなくなることなどにより、体にさまざまな障害が起こる状態です。体がまだ暑さに慣れておらず、急に暑くなった時などには、熱中症を起こしやすいので注意が必要です。

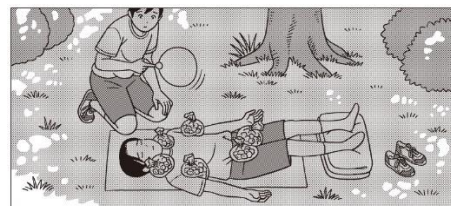
熱中症の症状

軽 症	中等症	重 症
・めまい、立ちくらみ ・手足のけいれん ・筋肉のこむら返り	・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感	・高体温（40℃以上） ・呼びかけに対し、返事が異常 ・意識がない

症状・程度別の応急手当

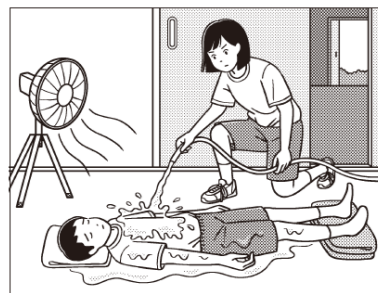
《めまいやけいれん、頭痛、倦怠感など（軽症～中等症）》

- 涼しい場所（冷房の効いた部屋、風通しの良い木陰など）に移動する。
- スポーツドリンクや経口補水液などで水分や塩分を補給する。
- 体の表面を氷のうで冷やす。（めまいや立ちくらみがある時）
- 太い血管が通っている首、脇、足の付け根などを氷や氷のうで冷やす。（頭痛や倦怠感がある時）
- 水で濡らしたタオルを体全体に当てる。（体表面の温度が高い時）



《高体温、意識がないなど（重症）》

- すぐに救急車を手配する。
- 風通しのよい涼しい場所に移動させる。
- ホースで直接体に水をかけたり、扇風機で風を当てたりして体を冷やす。



熱中症を予防しよう！

水分補給のポイント



ジュースではなく
水や麦茶を



こまめに飲む



大量に汗をかいたら
塩分もとる

※カフェイン入りのお茶は利尿作用があり、体内の水分を減らしてしまうため、飲み過ぎないようにしましょう。

尿の色で脱水チェック！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを誰でも判断できる魔法のサインがあります。それが「尿の色」です。

トイレの度に色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツです。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう。
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう。
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250ml以上の水分補給を行おう。
茶色	体からのSOS！すぐに250ml以上の水分補給を行おう。

HPV ワクチンについて

HPV（ヒトパピローマウイルス）とは、男女問わず、性交経験があれば誰でも一度は感染するといわれているウイルスです。HPV には130種類以上の型があり、よく知られている子宮頸がん以外にも咽頭がん、外陰がん、膣がん、肛門がん、陰茎がんなどを発症する15種類をハイリスク型といいます。日本では、2013年4月より小学校6年生から高校1年生までの女子を対象に HPV ワクチンが公費で受けられる定期接種になりました。

感染しても、多くの人は時間が経つと検査では見つからなくなりますが、一部の人ががんになってしまふことがあります。現在は感染を防ぐことが、がんにならないための手段と言われており、その具体的な手段が「ワクチンの接種」と「検診を受けること」です。

ワクチン接種について、小学校6年生から高校1年生までの女子は保護者の方の同意が必要になります。ご家庭で相談してみてください。

HPV について厚生労働省が作成している資料のURL を掲載しますので、そちらも是非ご覧ください。

（参考）小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001681483.pdf>

（参考）これだけは知ってほしいはじめてのHPVワクチンワクチン

<https://www.hokeniryol.metro.tokyo.lg.jp/hpv-vax/>