



# 保健だより 7月のひら

令和7年7月1日  
東京都立高島特別支援学校長  
石川 拓

7月になり、夏本番を迎え、暑さが厳しくなる季節となりました。熱中症や夏バテをしないように十分な睡眠と栄養をとり、健康的な生活を心がけましょう。1学期も残りわずかとなりました。楽しい夏休みを過ごすために暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 7月の保健行事

- 1日(火) 体重測定(中学部全員)
- 2日(水) 体重測定(小学部低学年)
- 4日(金) 体重測定(小学部高学年)
- 17日(木) 精神科健康相談(希望者)



## 定期健康診断が終了しました

定期健康診断後に受診や検査が必要な方には、「結果のお知らせ」を配布しています。御不明な点があれば、保健室に連絡をください。

まだ受診をしていない方は、夏休みを利用して受診するようにしてください。

## 数字で見る熱中症対策



**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)



**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)

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。

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です。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。

## 🌱🍌 生活習慣病予防教室を開催しました 🍌🌱

6月24日（火）に、内科校医の平山先生、本校栄養士の大島先生を講師に、学童期から思春期おける肥満予防のお話を中心とした、生活習慣病予防教室を開催しました。

内科校医の平山先生からは、学童期から思春期の肥満が成人期以降の体に及ぼす影響について、栄養士の大島先生からは、食生活で気を付けるポイントについて、給食の献立を題材にお話がありました。

### 栄養バランスのカギ **五大栄養素**

私たちの体は、食べたものから得られた栄養素を使って働きます。それぞれの栄養素は体内で互いにサポートし合って作用するため、さまざまな栄養素をまんべんなく取り入れることが大切。中でも、五大栄養素が十分にとれていれば「栄養バランスの良い食事」といえます。



どうして

### 「3食」食べないといけないの？

一度に食べられる量には限りがあり、1食や2食では1日に必要な栄養素をとることができないためです。朝・昼・夕と3食食べることで、無理なくさまざまな栄養素を取り入れられます。また、1食の量が少なかったり栄養バランスが偏ったりしていても、ほかの2食で補えます。



### チャレンジ! 栄養バランスの良い食事にするには?

五大栄養素をもとに、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

**焼肉とごはん大盛り**

炭水化物	■
脂質	■■■■
タンパク質	■■■■
ミネラル	■
ビタミン	■

**不足** **現れやすい不調**

- 消化不良
- 便秘 ● 肌荒れ
- イライラする など

満足感がありますが、炭水化物とタンパク質に偏り、脂質は過剰に。

★これをプラス!  
焼肉とごはんの量を少し減らし、野菜や海藻、きのこのサラダなどを足すとGOOD◎

**そうめん**

炭水化物	■
脂質	■
タンパク質	■
ミネラル	■
ビタミン	■

**不足** **現れやすい不調**

- 疲れやすい
- 便秘
- 肌荒れ
- 貧血 など

食欲がない時でも食べやすいですが、ほぼ炭水化物しかとれていません。

★これをプラス!  
牛肉やゆで卵、きのこの天ぷら、トマトやナスなど、めんつゆに合うトッピングがおすすめ。

**サラダチキン・サラダ・フルーツ**

炭水化物	■
脂質	■
タンパク質	■
ミネラル	■
ビタミン	■

**不足** **現れやすい不調**

- 疲れやすい
- 集中できない
- 便秘 ● 肌荒れ など

量が少ないため、栄養素が全体的に足りません。糖質制限など過度なダイエットはNG。

★これをプラス!  
サラダチキンの代わりに、脂身が含まれる肉や魚、おにぎり、パンなどにしてボリュームアップ。

7月10日（木）の給食は、生活習慣病予防教室で栄養士の大島先生からお話のあった、栄養バランスの良い献立「まごは（わ）やさしい献立」です。「まごは（わ）やさしい」は、日本の伝統的な意識をして取りたい食材の頭文字を合言葉にしたもので、🍷め類、🍵ま、🍷かめ、🍷さい、🍷かな、🍷いたけ、🍷もとなっています。ぜひ、ご家庭での献立の参考にしてみてください。