



令和7年7月17日  
大分工業高校  
保健・教育相談部

早いもので、1学期も終わり、みなさんが待ち望んでいた夏休みがやってきます！！1か月以上ある夏休み。部活動や、学習、進路決定などに追われる日々かもしれません。長いようで、終わってみるとあっという間・・・  
ぜひ、有意義な夏休みにしてほしいと思います。  
夏休み中も、いつもと生活リズムはできるだけ変えずに過ごしてもらいたいです。

## 健康診断の結果をお知らせします

成績発送と同時に、健康診断結果一覧を全員に発行します。  
それぞれの検診で治療が必要な人は、すでに受診の勧めの用紙をもらっているはずです。治療の勧めをもらった人で、まだ受診できていない人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう。



夏休みは治療のチャンス

働き出したらなかなか病院に行けない。  
部活の休みの日などを利用して、高校生のうちに、治療を済ませてください！

長期休暇は自分の身体と向き合うチャンス！心身共にメンテナンスしよう！

## 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)

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す。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。

自分でできる対策は・・・？

- こまめな水分補給（活動前にも！）
  - 塩分・ミネラルなどの補給（塩タブレット等おすすめ！）
  - 早寝・早起き・朝ごはん！！
- これが基本です！睡眠不足、朝ごはんを食べていない人は、激しい運動をするべきではありません・・・



覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状	
軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。  
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。  
「なんだかおかしいな」と感じたなら経口補水液などで早めに対応を。

7月8日 保健委員さんを中心に  
生徒対象救急救命法講習会を実施しました。



体育科の伊藤先生を講師にお願いして、生徒対象の救急救命法講習会を開催しました！訓練用の人形やAEDを使用して実技を行ったり、熱中症についても学びました。参加者の生徒保健委員さん、各部のマネージャーさん、部に入っていないくても希望してくれた生徒、みんなお疲れ様でした！

4月28日 保健人権講演会

「嘘をつかずに生きるとは～クラリネットと共に」



保健室からの

お知らせ

クラリネット奏者の倉堀翔さんに講演していただきました。クラリネットを通しての自分自身の人生、LGBTQについてのこと。分かりやすく胸に響く言葉でお話してくださいました。クラリネットの演奏素敵でしたね。

大分工業のスクールセクハラ担当窓口は保健教育相談部の若林先生と谷先生です。何かあったら相談してください。

スクールセクハラとは・・・

学校の内外において、教職員が児童生徒等に性的な言動を行うこと

**やめて！スクールセクハラ！**

スクールセクハラとは、教職員(学校の先生)が児童生徒に性的な言動を行うことです。

こんなことはありませんか？

- のぞかれたり、むだで動画を撮りつけられたりする。
- からだや髪の色を理由もなくさわられる。
- SNSやメールなどで性的な書き込みをされる。
- からだのことや性的なことについて、じゃうだんを言われたりからかわれたりする。

**STOP!!**

こんなことがあったときは周りの大人に相談しよう！  
困ったときは相談窓口もあります。

ひとりでは悩まないで気軽に相談してください。  
名前は言わなくても大丈夫です。  
プライバシーは守ります。

**スクールセクハラ相談窓口**

メール no-sekuhara@pref.oita.lg.jp  
電話 097-534-4366  
※ 電話相談は、月～金 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

大分県教育委員会/大分県総務部 学事・私学振興課

大分県の相談窓口もあります。