

# ほけんだより 7月

令和7年7月1日  
浅井北小学校  
保健室

## 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のこと。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。

### 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

のどの渴き

強い渴き 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

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

重度

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」と感じたら経口補水液  
などで早めに対処を。

