



2025年7月18日
一宮市立尾西第三中学校
保健室

今年は例年に比べてとても暑く、いつも以上に熱中症に注意が必要です。
こまめな水分補給と薄着を心がけましょう！中には、長袖を着て、真っ赤な顔をして過ごしている人がいて、その姿を見ると心配になります。登下校時は、帽子や日傘（雨傘でも透明でなければ、直射日光をさえぎる効果はあります。）アームカバーを活用して、半袖で少しでも涼しく登下校しましょう。

睡眠？水分？栄養？



「不足」に注意



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。



夏休みの約束



考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は? 時 時

寝る時間は? 時 時

ごはんの時間は? 朝 時 昼 時 夕 時

宿題の時間は? 時~ 時

ICT機器の使用時間は? 分まで

うちのお手伝い

きがんばる!

毎日、同じルーティーンで生活することは、健康に過ごす秘訣です。そのために、計画を立てましょう！充実した夏休みになることを願っています。

夏休みは治療のチャンス！

4月から始まった健康診断が終わりました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお知らせしました。まだ受診していない人は、夏休みを利用して早めに受診をしましょう。



覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる

爪をぐっと指で押してみる



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
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

重度

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」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。