

# 保健だより7月



令和7年6月26日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

今年は急激に暑くなったり、涼しくなるかと思ったら蒸し暑かったりなど、なかなか体調管理が難しい梅雨ですね。梅雨が明けたら本格的な夏がやってきます。こまめな水分補給だけではなく、朝ご飯をしっかり食べる、毎日しっかりと睡眠をとるといった生活習慣を整えることも、熱中症予防に非常に重要です。今年はいつもよりも夏休みが長くなっています。楽しい思い出をたくさん作れるように、元気な体づくりに努めてくださいね。



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ので、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。

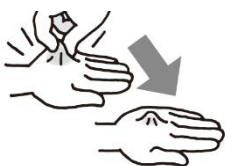
覚えておこう

## 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！



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



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。

### 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  
尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度



## 日焼けにまつわる〇×クイズ

水の中では日焼けしない



水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

そんなに暑くない日も日焼けする



紫外線と暑さは直接的な関係はありません。たとえ曇っていて少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる



日焼け止めは紫外線を避けられないときに防止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。



## この夏はこれをやめよう！



イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

### 1 「エアコンの設定温度を下げ過ぎる」のをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。



### 2 「冷たいものばかり飲む」のをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。



### 3 「朝寝坊」をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに1日をはじめるスイッチを入れましょう。



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか？

良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

「汗腺トレーニング」で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも・・・」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

☒ 軽い運動をする

☒ お風呂では湯船につかる

☒ 冷房の温度を下げすぎない など

