



令和7年7月1日
桜井南小学校
保健室



もうすぐ夏休みです。夏かぜや熱中症に気をつけて夏を元気に過ごしてほしいと思います。生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてくださいね。



数字で見える熱中症対策



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。

夏休みのうちに
治療をすませよう



1学期の健康診断で、治療のお知らせをもらった人は夏休み中に病院で診てもらいましょう。また、既に病院にかかっている場合は、保護者の方がその旨を用紙に記入いただき学校へ提出をお願いします。