



安城市立志貴小学校 保健室  
令和7年 7月号

7月の学校保健目標  
「夏を健康にすごそう」

6月は急に[あつくなり](#)、WBGT（[あつさ指数](#)）が31をこえる日（[運動を中止にする日](#)）が何日もありました。WBGTが31をこえ、「[外であそべません](#)」「[プールに入れません](#)」という連絡を出すと、元気な志貴っ子のみなさんを[がっかり](#)させてしまうので心苦しいのですが、みなさんがしっかり連絡を守って行動してくれたので、今のところ重症の熱中症が出ることなく過ごせています。7月も、熱中症を防ぐため、ご協力をよろしくお願いします。

## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



プールの中でも  
熱中症に気をつけて！

プールの中では  
暑さを感じにくい

実はたくさん  
汗をかいている

のどの渇きを  
感じにくい

気温・水温が上がって  
体の熱が逃げにくい

朝ご飯

熱中症予防にも  
最適！

まるっと  
とれる！

水分、  
塩分、  
栄養が

みそしるは、  
水分・塩分  
栄養がとれて  
オススメ！

# 水分補給は こまめに

すこ  
少しずつ



ちなみに…

水分を「ごっくん」1口でどれくらい  
のめているの？



じつは、約20mlしか  
のめていません。コップ  
1ばい（200ml）の  
もうとすると、ゴクゴク  
…と10ごっくんは必要  
です。1回につき5ごっく  
ん以上はのむようにする  
といいですよ。

## 子どもにとって1日に必要な水分量は？

60  
〜  
70  
%  
は水分



子どものからだの

子どもは体内のほとん  
どが水分でできている  
ので、それだけこまめ  
に十分な水分ほきゅ  
うが必要です。

## 自分に必要な量を体重から計算してみよう！

$$80\text{ml} \times \boxed{\text{自分の体重}} \text{kg} = \boxed{\text{必要な水分量}} \text{ml}$$

【例】体重25kgの人の場合  $80\text{ml} \times 25\text{kg} = 2,000\text{ml}$

## その内、食べ物からも水分はとれるので、1日に飲み物でとるべき水分量は…



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や、食事量が  
少ないときはもっと飲まないと  
いけなくなります。  
食事はぬかないように  
しましょう。

## 毎放課や運動前後、食事の時、フラス…



朝起きたとき



お風呂上がり



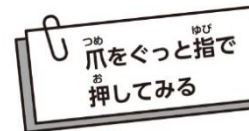
寝る前

## このようなタイミングでコップ1ばいの水分をとろう！

## 脱水症 チェック



手の甲の皮膚を  
つまんでみる



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<br>強い渇き ぼんやりする<br>食欲がない<br>皮膚が赤くなる イライラする<br>体温が上がる<br>強い疲れ 尿が少なく・濃くなる<br>頭痛 ぐったりする |
| 重度 | ふらふらする けいれん<br>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。