



令和7年6月30日

7月号

安城西部小学校 保健室

日差しが強く、暑い日が続いています。みなさん元気に過ごせていますか。

汗をたくさんかいた日は、自分が思っている以上に体が疲れていることがあります。そのため、今まで以上に食事の内容や睡眠時間などに気を配り、7月も元気に楽しく過ごせるような体づくりをしましょう。



7月の保健目標: 夏を健康に過ごそう

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。

あつ 暑さに
ま 負けるな!

夏^{なつ}
バテ知らずさん
をめざして

なつ あつ か 夏の暑さを変えることはできませんが、じ ぶん こう どう 自分の行動は
か なつ なつ かんきょう へん か からだ 変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついて
くず じょうたい せいかつしゅうかん み なお いけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、
からだ ちょうし ととの 体の調子を整えておきましょう。



保護者の方へ

健康診断の結果、治療が必要だと思われるお子様につきましては、「受診のすすめ」という用紙をお渡ししています。治療が終わりましたら、学校にご提出ください。

なお、現在通院中の場合や、すでに受診を終えている場合は、その旨ご記入ください。

お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

