



がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう。



すう じ
数字で**見る**

ねっ ちゅう しょう たい さく
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。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかき、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

水分補給はこまめにしよう。

のどがかわいてないから、水をあまり飲まないという人がいます。のどがかわいていなくても体からは水分が汗や蒸気になって失われています。

休み時間や先生に「水分補給しましょう。」と言われたときは、水分補給をしてください。

保護者の皆様

ご存じですか？「脳脊髄液減少症」

原因は・・・頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜という膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れだし、減少することによりさまざまな症状がおこります。また、外傷に関係なく発症することもあります。

例えば・・・交通事故

- ・衝突事故
- ・接触事故
- ・自転車転倒



スポーツのけが

- ・ボールが頭に当たった
- ・鉄棒から落ちた

特発性

- ・原因不明

症状・・・○頭、首、背中、腰の痛み
○めまいやだるさ、吐き気、耳鳴り
○集中力や思考力の低下、不眠



※起き上がるときに症状の悪化がみられたり、天候の変化を受けやすいと言われています。

気をつけること・・・いつでも、だれにでも起こり得る病気です。スポーツ外傷や転倒、交通事故など、脳脊髄液減少症の原因となるようなことはなかったか、過去の出来事を振り返ってみてください。なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけないようにしましょう。

※思い当たる原因があるときは、受診の際、医師に伝えましょう。早めに専門医療機関を受診してください。

※学校では、首から上のけがに関しては、保護者様にご連絡させていただきます。「脳脊髄液減少症」もそうですが、傷のように目には見えないため、専門の医療機関受診または、自宅での経過観察をしていただきたくご連絡させていただいております。ご協力よろしくお願いします。