



令和7年 7月
川上小学校 保健室

参考文献「健」

梅雨も明け、7月にはいり、いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みも近づいてきました。これから気温がさらに高くなっていき、毎日暑い日々が続きます。のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしたり、外に行くときは必ず帽子をかぶったりなど、熱中症にならないための工夫を心がけるようにしましょう。



引き続き熱中症対策を！！

熱中症とは、気温や湿度の高い場所に長時間いることで、体温を調整する機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもってしまう状態のこと

熱中症ってなに？

WBGT を見ながら行動しよう！

WBGT値 暑さ指数 / 熱中症指数

危険

気温 35℃～
WBGT 31～



厳重警戒

気温 31～35℃
WBGT 28～31



警戒

気温 28～31℃
WBGT 25～28



WBGT とは、気温や湿度、日差しがどれくらい強いかをまとめて表した数値です。この数値が高いほど、熱中症になる危険性も高くなります。数値によって運動をしても良いか、休けいを多くとる必要があるかなどの目安になります。

WBGT が25～28度未満のときに運動した際は、30分に1回休けいしたり、水分補給をするなど、体調を見ながら行いましょう。28度以上になる場合は、激しい運動は中止するようにしましょう。

熱中症にかからないためにできる予防法

1.水分・塩分補給



のどがかわくまえに水分をとろう。

2.服装を調整しよう



帽子をかぶったり、薄着で調整しよう

3.こまめな休けい



日かげでこまめに休もう

4.規則正しい生活



食事・睡眠はしっかりとろう

★7月からプリントでもお渡しします。学校 HP にもカラー版が掲載されています。



すう
数字

じ
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。

保護者の方へ・健康診断結果について

6月の頭ですべての健康診断が終了しました。治療が必要なお子様には、受診勧告書（検診結果のお知らせ）をお渡ししていますので、夏休みに受診をお願いします。（身体測定・視力検査・歯科検診・尿検査は全員にお渡ししています）受診勧告書は病院で記入してもらい、学校に提出をお願いします。

