



令和7年(2025年)7月1日(火) 豊中市立緑地小学校 保健室

いよいよ夏本番！厳しい暑さが待っていますね。暑さに負けず、元気に毎日を過ごせるように生活習慣を整えましょう。生活習慣が乱れてしまうと、疲れやすい体になってしまいます。熱中症にならないためにも、早寝・早起き・朝ごはんを大切にしましょう。

数字で見る熱中症対策



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)

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。



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。

！！ 水痘(水ぼうそう)が発生しています！！

★感染力が非常に強いです！

水ぼうそう



●こんな症状がみられたら早めに受診をお願いします

- ・発疹が体幹から全身にみられる。(頭髪部や口腔内にも出現することもある)
- ・小さな赤い斑点→水疱→かさぶたの順に変化し、色々な発疹が同時に混在する。
- ・強いかゆみがある。

【潜伏期間】14～16日

【感染しやすい期間】発疹出現1～2日前からすべての発疹がかさぶた化するまで

【出席停止期間】すべての発疹がかさぶたになるまで

※発疹をひっかいてかきこわすと、化膿することがあります。爪は短くしておきましょう。



1学期の間に学校で検診を行いました。欠席していた児童には、個別に検診に行っていたご目のお便りをお渡ししています。まだ検診に行かれていない人は、早めに受診しましょう。また、検診の結果、受診が必要な児童にもお便りを出しています。夏休みのうちに治療を済ませましょう。

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいますが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

