

明石市立二見小学校
保健室
令和7年7月

平年より3週間も早く、梅雨明けし、暑い夏を迎えました。今年は厳しい暑さが長く続くと予想されています。

暑い夏を元気に過ごすには水分補給はもちろん、日ごろから早寝・早起き・朝ごはんを食べるといった規則正しい生活を送ることがとても大切です。「寝不足」「朝ごはん抜き」では、いくら水分をとっていても、熱中症になりやすくなるので、注意しましょう。

危険!
熱中症が起りやすい条件

環境

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

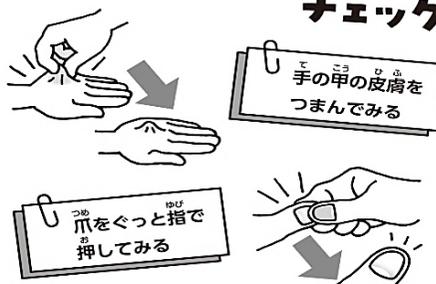
からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態(下痢など)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

覚えておこう **脱水症** チェック



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

熱中症の症状

軽症 → 重症

立ちくらみ・めまい 足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐 だるさ など

たおれる、意識がなくなる 体のけいれん、汗がかけない など

水だけじゃ危ない?

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

ねっちゅうしょう **熱中症** にならないための生活を身につけよう!

<input type="checkbox"/> 睡眠をしっかり取る	<input type="checkbox"/> 3食きちんと食べる	<input type="checkbox"/> こまめに水分をとる
<input type="checkbox"/> ぼうしをかぶる	<input type="checkbox"/> 木陰などでときどき休む	<input type="checkbox"/> 風通しのよい服を着る
<input type="checkbox"/> 軽い運動をする	<input type="checkbox"/> 保冷剤やぬれタオルで冷やす	<input type="checkbox"/> 塩分をとる

暑さ指数(WBGT)とは
熱中症の危険度は「気温の高さ」だけでなく、「湿度」「風の強さ」「日ざしの強さ」などで決まります。それらを合わせて熱中症の危険度を数字で表しているのが『暑さ指数(WBGT)』です。

暑さ指数	注意事項
31℃以上	『危険』運動は原則中止
28~31℃	『厳重警戒』激しい運動は中止
25~28℃	『警戒』休憩と水分補給をこまめにとる
21~25℃	『注意』こまめな水分補給
21℃未満	『ほぼ安全』

学校では本館児童玄関前のろうかに、暑さ指数を掲示しています。みなさん、見てください。

保護者のみなさまへ
4月より実施してきました定期健康診断が全て終了しました。ご協力いただきありがとうございました。健康診断結果通知書(一覧表)を封筒に入れてお子様に持ち帰らせてます。封筒のみ学校へご返却ください。