



福山市立駅家西小学校
保健室
2025 年（令和 7 年）
NO.6

1 学期も終わりに近づいてきました。いよいよ夏休みが始まります。1 学期を最後まで元気よく過ごせるように、生活習慣を整えて過ごしましょう。夏休みの間も、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活を心がけて、健康に過ごしましょうね。



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）

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。



1.2 L

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。

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



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。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらには AVA 血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でも OK

❄️ 運動前と休憩中に 3 分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

