

ほけんだより

2025年（令和7年）7月
福山市立神辺小学校 保健室



梅雨（つゆ）が終わり、いよいよ夏本番（なつほんばん）。毎日（まいにち）暑い（あつ）日（ひ）が続（つづ）いています。楽しい（たの）夏（なつ）を過（す）ごすには、暑（あつ）さに負（ま）けない体（からだ）づくり（つくり）が欠（か）かせません。元（げん）気（き）いっぱい外（そと）に遊（あそ）びに行（い）っている人も（ひと）いますが、気（き）を付（つ）けてほしい（ほしい）のが熱中症（ねつちゅうしょう）。このほけんだよりで、熱中症（ねつちゅうしょう）について一（いっ）緒（しょ）に学（まな）んでい（い）きましょう！



ねつちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！



2024年（ねん）5月（がつ）～9月（がつ）の全（ぜん）国（こく）における、熱中症（ねつちゅうしょう）で救急搬送（きゅうきゅうはんそう）された人（ひと）の人数（にんすう）はなんと **97,578人** ！！
その前（まえ）の年（とし）と比（くら）べると、6000人（にん）以上（いじょう）増（ま）えた（ぞう）そうです。

ねつちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

めまい



あしがつる
足がつる



まづう
頭痛



はきけ
吐き気



からだあつ
体が熱い



いしきが
もうろうとする
意識がもうろうとする



ねつちゅうしょうたいさく 熱中症対策

 すいみんをしっかりとる	 バランスのよい食事（しょくじ）をとる	 かる（かる）うんどう（うんどう）をする 軽い運動をする
 ぼうし（ぼうし）をかぶる 帽子をかぶる	 こかげ（こかげ）などでときどき（ときどき）休（きゅう）憩（けい）をする 木陰などでときどき休憩をする	 あか（あか）いろ（いろ）のゆったり（ゆったり）した（した）服（ふく）をきる 明るい色のゆったりした服を着る
 ほれいざい（ほれいざい）など（など）でひや（ひや）やす 保冷剤などで冷やす	 こまめ（こまめ）にすいぶん（すいぶん）ほきゅう（ほきゅう）を（を）する こまめに水分補給をする	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; display: inline-block;"> すいぶん（すいぶん）ほきゅう（ほきゅう）の（の）ポイント（ポイント）は（は）うらめん（うらめん）へ 水分補給のポイントは裏面へ </div>

すいぶんほきゅう
水分補給のポイント



のどが渇く前に飲む



朝起きたとき・
寝る前に飲む



一気に飲むのではなく
少しずつこまめに飲む

ねつちゆうしょう
熱中症になってしまったときの応急処置



涼しい場所で横にする



服をゆるめる



首・わきの下・
あしの付け根を冷やす



意識がないときは
救急車を呼ぶ

ふゆ
冬だけでなく

なつ かんせんしょうたいさく
夏にも感染症対策を！

かんせんしょう
感染症という冬ふゆのイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など、夏なつに流行る感染症かんせんしょうもあります。



ヘルパンギーナ

はつねつ
発熱、のどや口の中に赤い
ほっしん
発疹がみられる



てあしくちびょう
手足口病

はつねつ
発熱、手や足・口の中やお尻
などに水疱がみられる



咽頭結膜熱

いんとうけつまくねつ
発熱、結膜(白)の充血、
のどの痛みがみられる

かんせんしょうたいさく きほん てあら せつ
感染症対策の基本は、手洗いです。石けんを
つか 使って、ていねいに手を洗いましょう。
また、えいよう 栄養バランスのよい食事しょくじをとること、
じゅうぶん 十分なすいみんをとること、すいぶん
水分をしっかりとることも大切です。