



令和7年  
鹿北小学校保健室

暑さがさらに厳しくなりました。この時季、特に気をつけたいのは、やはり熱中症です。暑くなると、私たちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうこともあるので、夏の水分補給は「ちよつとずつ」「こまめに」することが大切です。



## 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）



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。

むし歯の治療をお願いします！

今年は昨年度より、治療が必要な人が多いです。(昨年度は20名でした。)治療が終わっていない人は、夏休み前に再度治療カードを配付します。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療が必要な人	8	5	9	2	1	3	28人

早めの治療をお願いします。

