



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)

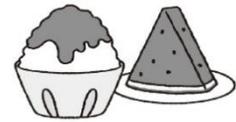
軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

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。



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



35℃以上

風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



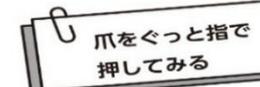
「落とすなどして強い衝撃を与えた」「水没した」「異常に熱くなる」「異臭がする」といったものは使わない



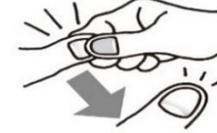
覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



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 ふらふらする けいれん
重度	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」と感じたなら経口補水液などで早めに対処を。

この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身とも一日をはじめるスイッチを入れましょう。

『健康教室』(東山書房)、『健』(日本学校保健研修社)より資料引用

夏休みの過ごし方 ~ 健康で安全に楽しい夏を! ~

生活リズムを整えよう

- ・朝は決まった時間に起きて、朝食をとりましょう。
- ・夜ふかし・昼夜逆転は体調不良の原因に。規則正しい生活を心がけて。
- ・スマホやゲームの時間を決めて、メリハリのある1日を。

事故・けがに気をつけて

- 自転車の乗り方や交通ルールを守っていますか?
- プールや川、海での遊びはルールを守って安全第一で。
- 夜間の外出は控えましょう。

SNS・ネットを正しく使おう

- トラブルにならないよう、ネットマナーや個人情報の扱いに注意。
- 誹謗中傷や不適切な投稿はしない・見かけたら相談を。
- 困ったことがあれば、先生や家族にすぐ相談しましょう。

心と体の健康を大切に

- 家にこもっていませんか?外に出てリフレッシュしましょう。
- 友だちや家族との会話、軽い運動も心の健康に効果的です。
- 気分が落ち込んだときや悩みがあるときは一人で抱え込まないで。