

ほけんだより

7月号



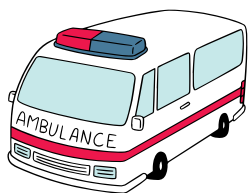
今月の保健目標

夏を健康に
安全にすごそう

2026年7月 西天満小学校 保健室



数字で見る熱中症



100,510人

2025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）

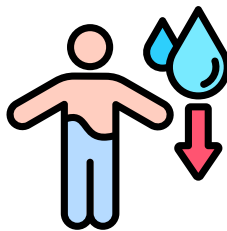
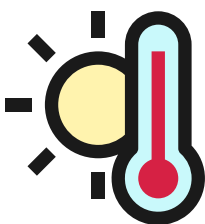


1.2ℓ

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)

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温



～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)

3%失われると、症状が出てきます。
10%で死の危険があります。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。2025年は全国で10万人を超える人が熱中症で救急搬送され、過去最多となりました。

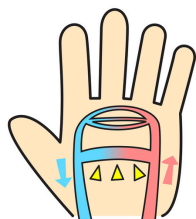
熱中症の予防には「のどが渴く前に飲む」「しっかり朝ごはん」「ぐっすり睡眠」が大切です。元気に夏を過ごせるよう、毎日の生活習慣を整えて暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

オススメ!

手のひらの冷却



肘まで冷やすとさらに清涼感アップ!



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、AVA血管も冷えるので体温の上昇が抑えられて、熱中症の予防になります。

げんきに、けんこうに！
 むうすぐなつやすみ

も お早めに歯のちりようはもうすませた？

う うみでも山でも、日やけに注意

す スマホ・ケータイはおうちの人と使おう

ぐ グッドモーニング！休み中でも早ね早起き

な なんどもおさらいしよう熱中症予防

つ つめたい食べ物、飲みものはひかえめに

や やさいをとっていますか？夏野菜もおすすめ！

す すずしい時間をうまく使って勉強・運動

み みずべはキケン！子どもだけで行かないで！

なつ や さい げん き
 夏野菜で元気いっぱい

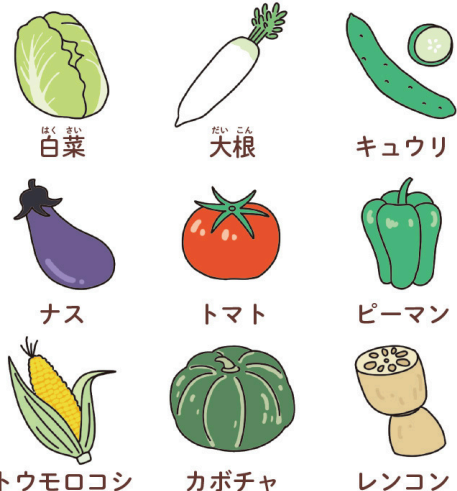


暑い時季は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。そうめんやざるそばなど冷たい麺類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいお菓子ばかり食べていませんか？ それでは、おなかが冷えすぎて、体調が悪くなってしまうかも！夏バテしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめなのは、夏に旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷり含まれているので水分がとれて、体の熱やほてりをとってくれます。

なつ や さい
 夏野菜のクイズ

夏野菜の仲間、次のどれかな？（答えは6つあります）



※答え: キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ

… 保護者の方へ ～子ども医療電話相談事業について～ …

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

実施時間帯等の概要については、厚生労働省のホームページで確認できます (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>)。

夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。いざというときに活用できる手段として、ご周知いただければと思います。

利用のおおまかな流れ

- ① 短縮番号「# 8000」にかける（全国同一）
- ② 都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③ 症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

#8000に関する
 厚生労働省の
 HPは
 コチラから

