



令和7年7月
大阪市立豊里南小学校

梅雨が明けたらいよいよ夏本番。6月でも真夏日になる日があり、
この夏もきびしい暑さになりそうです。部屋の中でもこまめに水分
補給をして、熱中症を予防しましょう。

数字で見る熱中症対策



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。

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。



覚えておこう 脱水症チェック



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	かわ のどの渇き 強い渴き 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 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 尿が出ない さいあく ばいし きけん 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。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」

暑い夏を元気に過ごすには、生活リズムを整えて体力をつけておくことが大切。

6月30日～7月4日は、1学期の健康週間です。

「〇時までに寝た」、「〇時までに起きた」、「朝ごはんを食べた」、「ハンカチを持ってきた」、「ティッシュを持ってきた」、「水分補給をした」ができたかどうか、毎日ふりかえりをします。ふだん寝るのが遅くなってしまう人は、これをきっかけに目標の時間に寝られるようにしましょう。



お薬講座

6年生が、薬剤師さんからお薬についてのお話を聞きました。

クイズです。お薬はどのくらいの量の水で飲めばいいでしょうか？

正解は、コップ1ぱいの水かぬるま湯です。水の量が少ないと、カプセルなどがのどにくつついてしまって危険なことがあります。お薬は正しく飲まないと効果が出ません。

薬物乱用のお話では、薬物乱用の害や誘いの断り方を聞きました。自分の体は自分しか守れません。誘いを断る勇気をもち、困ったときは周りの大人に相談しましょう。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」。



夏休みにあるチャンスって？



夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、

あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせを

もらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことでの心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

