



令和7年7月
大阪市立豊里南小学校

梅雨^{つゆあ}が明けたらいよいよ夏本番^{なつほんばん}。6月でも真夏日^{まなつび}になる日があり、

この夏もきびしい暑^{あつ}さになりそうです。部屋^{へや}の中でもこまめに水分^{すいぶん}

ほ給^{きゅう}をして、熱中症^{ねっちゅうしょう}を予防^{よぼう}しましょう。

数字^{すうじ}で見^みる熱中症対策^{ねっちゅうしょうたいさく}



97,578人^{にん}

2024年5月～9月の全国^{ぜんこく}における、
熱中症^{ねっちゅうしょう}で救急搬送^{きゅうきゅうはんそう}された人の数^{ひとかず} (累計^{るいけい})

その前^{まえ}の年^{とし}と比べると、なんと6,000人^{にん}以上^{いじょうふ}増えました。うち軽症^{けいしやう}が65.3%、入院^{にゅういん}が
必要^{ひつよう}な中等症^{ちゅうとうしやう}が32.0%、長期入院^{ちやうきにゅういん}が必要な重症^{じゅうしやう}が2.2%、死亡^{しぼう}が0.1%でした。3～4
人^{にん}に1人は入院^{にゅういん}が必要な状態^{じやうたい}で搬送^{はんそう}されていることがわかります。



1.2L

1日^{いちにち}に飲料^{いんりやう}で
摂取^{せつしゆ}すべき水分^{すいぶんりやう}
(食事^{しょくじ}等^{など}に含まれる水分^{ふくすいぶん}を除く^{のぞく})

ただし、たくさん汗^{あせ}をかいたときにはそれに見合^{みあ}った
水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}をとる必要があります。水分^{すいぶん}・塩分^{えんぶん}は食事^{しょくじ}
でもとる必要^{ひつよう}があるので、できるだけ食事^{しょくじ}を抜^ぬいたり
しないようにしましょう。

35度以上^{どいじやう}

猛暑日^{もうしょび}の基準^{ききん}となる
最高気温^{さいこうきおん}

テレビから「猛暑日^{もうしょび}」と聞こえたらその
日の最高気温^{さいこうきおん}は35度以上の厳しい暑^{あつ}さ
になるということ。対策^{たいさく}は万全^{ばんぜん}に。



~2%



「のどが渴^{かわ}いた」と感じ^{かん}たときに
体内^{たいない}から失^{うしな}われている水分^{すいぶんりやう}
(体重^{たいじゆう}に占める割合^{しわりあい})

軽い脱水^{だっすい}では自覚症状^{じかくしやうじやう}がなく、のどが渴^{かわ}いた
ときには既に予想^{すて}以上に水分^{すいぶん}が失^{うしな}われていま
す。のどが渴^{かわ}く前にこまめに水分補給^{すいぶんほきゆう}をしま
しょう。

5時・17時^じ

熱中症警戒アラートの
発表^{はつぷよう}のタイミング

熱中症警戒アラートは熱中症^{ねっちゅうしょう}の危険^{きけん}が極めて高い場合^{きわ}、環境省^{たか}から地域^{ばあ}ごとに発表^{かんきやうしやう}されます。アラートが出たら外
での運動^{うんどう}は原則^{げんそく}、中止^{ちゅうし}・延期^{えんき}が推奨^{すいしやう}されます。外出^{がいしゆつ}もできるだけ控^{ひか}えましょ。



脱水症^{だっすいしょう}チェック



手の甲^{てこう}の皮膚^{ひふ}を
つまんでみる



どちらもすぐ^{もと}に元^{もと}に戻らないときは
脱水症^{だっすいしょう}の可能性^{かのうせい}あり！

脱水症^{だっすいしょう}の症状^{しやうじやう}

軽度 ^{けいど}	のどの渴 ^{かわ} き 強い渴 ^{つよかわ} き ぼんやりする 食欲 ^{しょくよく} がない 皮膚 ^{ひふ} が赤 ^{あか} くなる イライラする 体温 ^{たいおん} が上がる 強い疲れ ^{つよつか} 尿 ^{にょう} が少 ^{すく} なく・濃 ^こ くなる 頭痛 ^{ずつう} ぐったりする
重度 ^{じゆうど}	ふらふらする けいれん 尿 ^{にょう} が出 ^で ない 最悪 ^{さいあく} の場合 ^{ばあ} 死 ^し の危険 ^{きけん} も

脱水症^{だっすいしょう}も熱中症^{ねっちゅうしょう}も水分不足^{すいぶんぶそく}から起こります。
軽度^{けいど}の脱水症^{だっすいしょう}が熱中症^{ねっちゅうしょう}のはじまりになる場合^{ばあ}も。
「なんだかおかしいな」と感じ^{かん}たら経口補水液^{けいこうほすいえき}
などで早^{はや}めに対処^{たいしよ}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」、「水分ほきゅうをした」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のでしょうか？

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っ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な効果がでません。

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。誘いを断る勇気を持ち、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、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、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。

