

ほけんだより



7月

2025. 7. 3

津田中 保健室

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があり、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた～もうダメだ」と思うより「よくがんばった！えらいぞ、自分！」とほめてあげる方がいい結果につながるという研究データもあります。暑い日が続きますが、ナイスなことをいっぱい見つけて、ナイスな夏にしましょう！

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6000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人は入院に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いうこと。対策は万全に！



～2%



「のどがかわいた」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、のどがかわいたときには、すでに予想以上に水分が失われています。のどがかわく前に、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・延期となります。外出もできるだけひかえましょう。

覚えておこう 脱水症 チェック

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」と感じたら、スポーツドリンクや経口補水液（OS-1）などで早めに対処を。



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 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



いよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考え直してみるのもいいかもしれません。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるいい機会です。健康診断で受診が必要というお知らせをもらった人は、夏休みを利用して治療に行ってみてはどうでしょうか？ 暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。