



令和7年7月 薬円台小学校 保健室

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の、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のこと。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。

熱中症を予防するためには



よく眠る

バランスよく食べる



ぼうし ひがさ
帽子や日傘

無理せず休む



のどがかわく前に飲む

おうちの方へ **虫** にさされないために

公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る

虫よけスプレーなどを使う

にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にされないように対策をしましょう。

もしも **虫** にさされたら…

保冷剤などで冷やす

すぐに水で洗って薬をぬる

高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

～ 保護者のみなさまへ ～

- 健康診断が終了しました。受診報告書を続々とご提出いただきありがとうございます。
- 就学援助の認定がおりた児童で学校病（むし歯、結膜炎、トラコーマ、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、疥癬、白癬、膿疱疹、寄生虫病）の治療を受ける場合は、治療費の窓口負担分を船橋市が払う「医療券」の制度があります。学校から「医療券」を発行しますので、対象の方は養護教諭までご連絡ください。

