

保健便り夏休み号

令和7年7月18日

渋川青翠高等学校 保健室

昨年は猛暑日が過去最多記録を更新しました。今年も昨年と同様に連日厳しい暑さが続いています。気象庁の3か月予報によると、今年の夏も全国的に猛暑となり、9月にかけても気温の高い日が続く見込みです。環境省が発表する「熱中症警戒アラート」にも注意を払いながら熱中症対策

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ため、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。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。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によるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



をお願いします。

「脱水症」とは、体液（体の水分と電解質）が過剰に失われた状態を指します。目安としては、体重の約2%以上の水分を失った状態が「脱水症」と考えられ、10%以上の水分が失われると命の危険があります。

水分喪失率	症状・状態
1%	のどの渇き、軽い脱水の兆候 (パフォーマンス低下が始まる)
2%	強い喉の渇き、軽度の脱水症状 (集中力低下、頭痛、食欲不振)
3~5%	中等度の脱水 (皮膚の乾燥、めまい、尿量減少)
6~9%	重度の脱水 (頭痛、吐気、血圧低下、意識障害)
10%以上	命の危険 (けいれん、腎不全、ショック症状)
15~20%	致命的 (多臓器不全、死に至る)



のどが渇く前に
飲みましょう！

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	重度
のどの渇き	強い渇き ぼんやりする
強い渇き	食欲がない
皮膚が赤くなる	皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる	体温が上がる
強い疲れ	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛	頭痛 ぐったりする
ふらふらする	ふらふらする けいれん
尿が出ない	尿が出ない 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も。
「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。

夏休み中に受診・治療を済ませましょう

受診、
後回しに
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！