

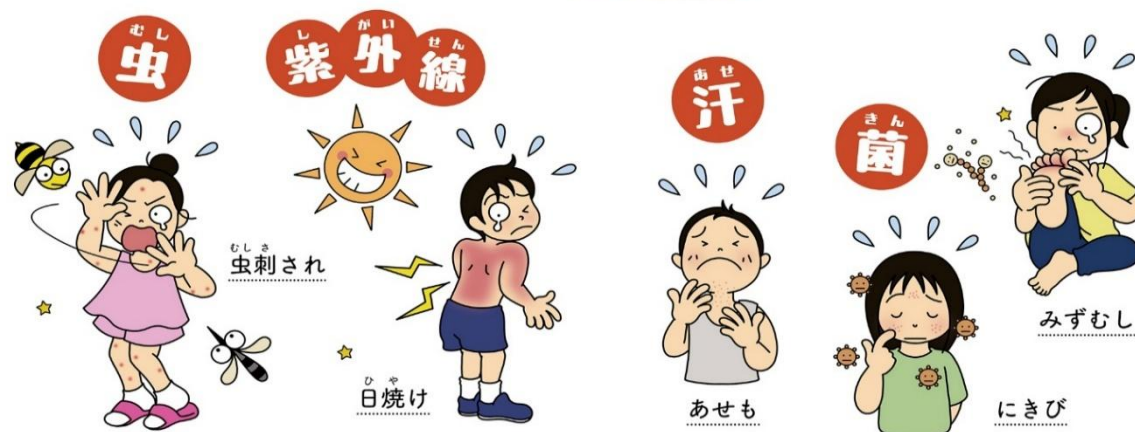
ほけんだより7月

2026年 7月 保健室

暑い日が続く、夏を感じる季節になりました。これからの時期、特に気をつけたいのが「**熱中症**」です。知らないうちに体の中に熱がたまって、気分が悪くなったり、頭が痛くなったりすることがあります。

こまめな水分補給・帽子・十分な休けいが熱中症を防ぐポイントです。夏休みまで残り少しです。しっかりと熱中症対策をしていきましょう！

夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



熱中症ってどうして起こるの？

暑くなると、人は汗をかいて体の中の暑さをにがしてくれます。でも、とても暑い日（気温31℃以上）やじめじめしている時（湿度60%以上）では、うまく汗が出せなくなって、体の中にあつさがたまってしまいます。そのまま外で運動をしたり、長い時間すごすと、体がおかしくなって「熱中症」になってしまいます。特に子供は、大人よりも水分がたりなくなりやすいので、こまめに水やお茶を飲んで、体に水分をためておくことが大切です。

60
〜
70
%
は
水
分



子どものからだの

私たちの体の中には、たくさんの水がふくまれています。子どもの体は、およそ60〜70%が水でできているんです。

たとえば、体重が30kgの人なら、そのうち18〜21kgは「水」なんです！！だから、水分が足りなくなると、体のはたらきがうまくいなくなってしまうのです。

しっかり水分をとることは、体の中を動かすための大事なエネルギーのひとつ。特に暑い夏は、こまめに水分補給をしましょう。

また、汗ふきのハンカチや体そう服の下の肌着の替えも持ってきてきましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。