

ほけんだより

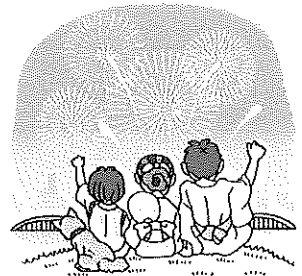
7月

7月号 R7. 7.4
銚子西中 保健室

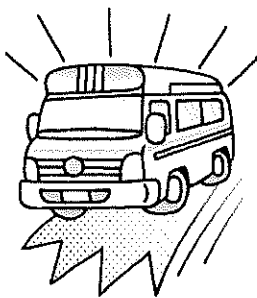


いよいよ夏本番。みなさんは花火を見たことがあるでしょうか。同じ花火を見ても「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はそれぞれです。

特別でなくても構いません。いろいろなものに触れ、感じたり考えたりして、できれば近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。よい夏にしましょう！

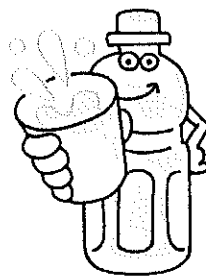


数字で見る熱中症対策



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)



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)

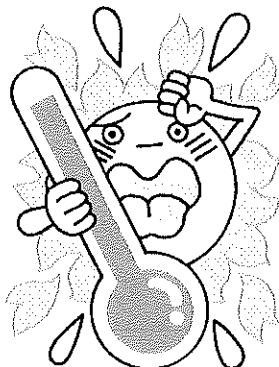
その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

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。

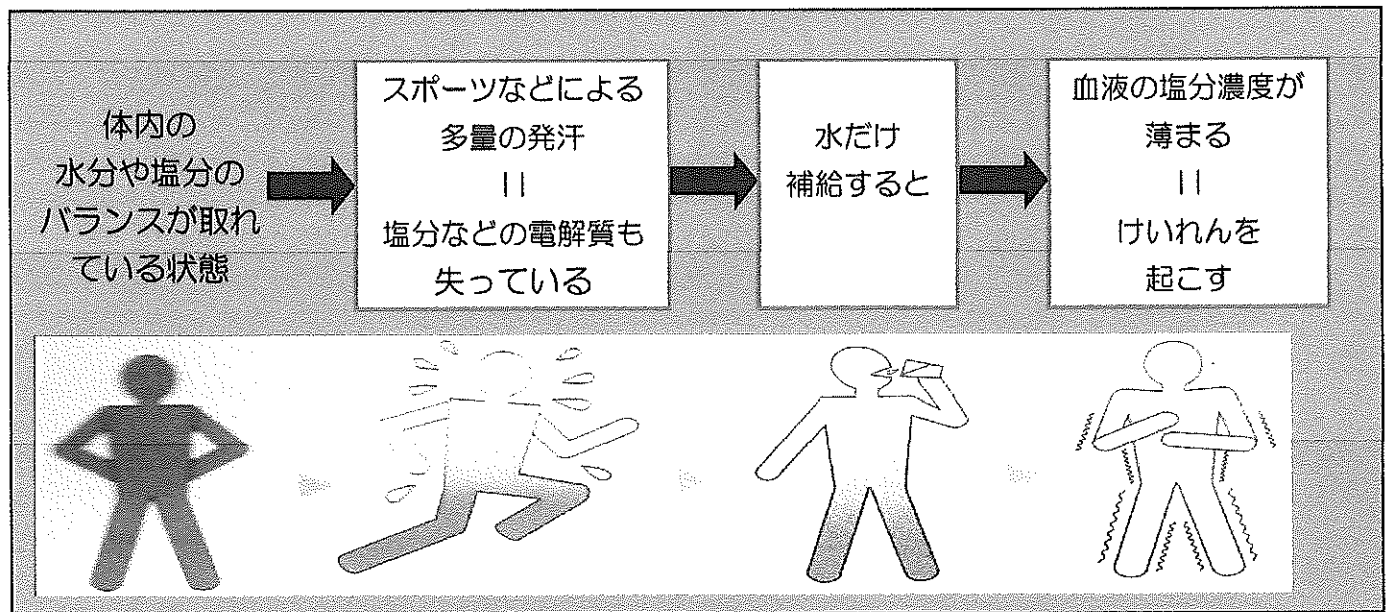
5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



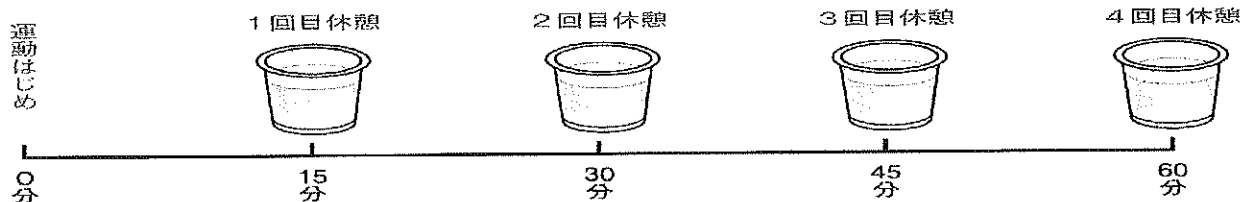
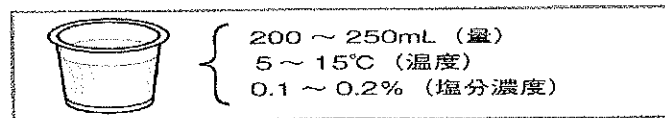
熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

多量の発汗時には塩分も補給しよう



効果的な水分の摂り方

運動時の効果的な水分の摂り方(例)

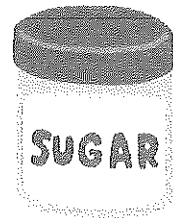
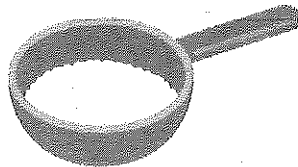
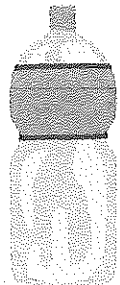


スポーツドリンクを作ってみよう!

1ℓの水

約2gの塩

好みて糖分30~60g
ポッカレモン大さじ1~2



失った水分をこまめに補うことで体温が安定し、熱中症が予防できます。

悩みがあったら相談してね～電話相談～

○24 時間子供 SOS ダイヤル(全国共通) ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター(24 時間)☎ 0120-415-446

○千葉いのちの電話(24 時間)☎ 043-227-3900