

ひだまり 保健室



令和8年6月29日
牧之原市立菅山小学校

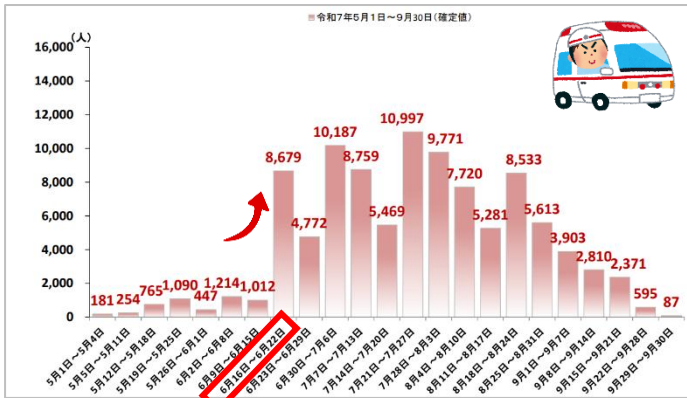
夏の暑さを感じる季節となりました。水泳も始まり、子供たちは楽しく体を動かしています。一方で、暑さによる体調不良や熱中症が心配な時期でもあります。十分な睡眠や朝食、水分補給を心がけ、健康管理に御協力をお願いいたします。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう。



ここ数年の日本は、とても暑くなっています！



熱中症による救急搬送状況（令和7年）総務省

令和7年の熱中症は…？
6月半ばから、救急車で運ばれる人が、急に増えている！？



令和7年の熱中症による救急搬送人員の累計は、約10万人となり、平成20年以降、過去最多となりました。



どうして、熱中症になるの？

熱中症を引き起こす要因には、「環境」「からだ」「行動」の3つの側面があるとされています。

【環境】

- ・暑い日
- ・急に暑くなった日

温度や湿度が高かったり
風が弱かったりすると
暑く感じるよ。



【からだ】

- ・お年寄り（高齢者）
- ・赤ちゃん（乳幼児）
- ・太っている（肥満）

- ・体調不良のとき
- ・水分が足りていないとき



【行動】

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・長時間の外での活動



参考：熱中症環境保健マニュアル 2022（令和4年3月）環境省環境保健部環境安全課

子供は、汗腺（汗が出る場所）などの体温調節能力がまだ十分に発達していないから、熱中症になりやすいよ。



ねっちゅうしょう
熱中症になると、どうなるの？



ねっちゅうしょう
熱中症になると、体の調子が悪くなります。特に、次のような症状があるときは、すぐに近くの大人へ知らせるようにしましょう。

- ・くらくらする（めまい）
- ・顔が熱い（ほてり）
- ・大量の汗が出る
- ・頭が痛い
- ・だるい
- ・吐き気がする
- ・足がつる
- ・集中できない

ねっちゅうしょう
熱中症にならないために… 私たちができることは？

- ① そとあそ うんどう かる あせ
外遊びや運動で、軽く汗をかく。
- ② すいぶん えんぶん ほきゅう いちど ほきゅう
こまめに、水分・塩分を補給する。（一度に補給ではなく、こまめに）
- ③ ちょうしょく た
朝食を食べる。
- ④ はやね はやお
早寝・早起きをする。

なつやす せいかつ ねっちゅうしょう
夏休みの生活と熱中症



もうすぐ夏休み！！
毎日暑いし、冷房の効いた部屋
ですと過ごしていたいなあ…



夏休みになったら学校もないし
スマホやゲームを見て、夜更か
ししちゃうかな。

なつやす あ あつ たいちよう くず
夏休み明けの暑さで体調を崩しやすくなるため、夏休み中も適度に汗をかき、
暑さに慣れておくことが大切です。

しょうがくせい すいみんじかん
小学生の睡眠時間は9～12時間が推奨されています。

なつやす ちゅう じゅうぶん すいみん
夏休み中も十分な睡眠をとり、早寝・早起きを心がけましょう。



5年生の保護者様へ

7月8日（水）、牧之原消防署による救急法講習を行います。

4年生の保護者様へ

7月9日（木）、歯科講座を行います。
歯ブラシ、コップ、置き型の鏡を持たせてください。
染め出し液を使うため、汚れてもよい服装でお願いします。