

ほけんだより7月

令和7年6月30日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

子どもが熱中症になりやすい理由

体温を上手く調整できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。

地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強くうけます。大人の体感温度なら約32℃でも子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。

お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる

風通しの良い服を着せる



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

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(推計)

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。

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)

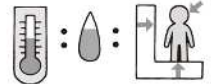
軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



知っておこう! 暑さ指数

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数(WBGT)と言います。

WBGTは、気温や湿度、輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。



暑さ指数(WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症が起きる危険	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上 31未満) 厳重警戒	危険	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上 28未満) 警戒	掃除などの活動でも起こる危険性	運動や激しい作業をすることは定期的に充分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」(2022) 参照