

数字で見る 熱中症対策について



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)

2023年に比べると、なんと6,000人以上増えているのです。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%でした。3～4人に1人は救急搬送されていることが分かります。熱中症を軽く見てはいけません。

~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」と感じるときには、すでに予想異常の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てくださいね。



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)

しかし、たくさん汗をかいたときは、それに合わせた水分と塩分をとる必要があります。水分や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かないようにしましょう。

簡単にできる！脱水症チェック

- ① 手の甲の皮膚をつまむ。 ② 爪をぐっと指で押す。



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！

ハンディファンを使うときに注意すること

最近、ハンディファンを持っている人を見かけることが増えてきました。手軽に持ち運べて、涼をとることができるので人気がありますが、使うときには注意してほしいことがあります。

1

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなもの。単体では使わず、濡れタオルなどを併用する。



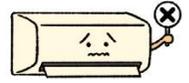
★首元に当てるといいよ！

2

周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする。落とすなどして強い衝撃を与えたものは使わない。



冷やしすぎていませんか? 「冷房病」に注意



エアコン（冷房）の使用により、手足の冷えや体のだるさ、頭痛、肩こり、食欲がなくなるなど不調があらわれるものを「冷房病」と言われています。エアコンの効いた涼しい部屋と外の温度差が大きいことで、自律神経のバランスが崩れてしてしまうことが主な原因の1つです。

「冷房病」どうやって予防する?

- * エアコンの設定温度を低くしすぎない。
- * 冷たいものをとりすぎない。
- * めるめのお風呂にゆっくりとつかる。
- * 食事・睡眠・運動により自律神経を整える。

エアコンは熱中症対策に欠かせないものですが、同時に冷やしすぎにも十分注意しましょう!

落雷から身を守ろう

積乱雲が発達する夏は、天気の急変に注意が必要です。「急に周囲が暗くなる」「冷たい風が吹いてくる」「雷の音が聞こえる」などの兆候が見られたら、まもなく激しい雷雨に見舞われるおそれがあります。



落雷から身を守るため、すぐに建物の中に避難しましょう。近くに逃げ込む場所がない場合は、雷が落ちやすい木からは4メートル以上離れ、「雷しやがみ」をするようにしてください。



★ まちがいさがし まちがいは 7つ ★



夏こそ ☀️

「早寝」「早起き」

これからの夏、暑いだけで体は自分が思っている以上に疲れているものです。そんなときは、いつもより早めに休むのがおすすめです。

勉強や部活を頑張ったり、好きなことをしたり、充実した夏休みを送るためにも、早寝、早起きを心がけてくださいね。