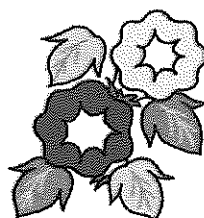


最近^{さいきん}は登校^{とうこう}する時^{とき}から気温^{きおん}が高^{たか}くて、子ども^{こども}たちは学校^{がっこう}に着^ついた時^{とき}には顔^{かお}が真^まっ赤^{あせ}で汗^{あせ}だくです。今年^{ことし}は例年^{れいねん}以上^{いじょう}に気温^{きおん}が高^{たか}く蒸^むし暑^{あつ}いので、登校^{とうこう}した時^{とき}から脱水^{だっすい}状態^{じょうたい}や熱中症^{ねっちゅうしょう}になっ^なってないか心配^{しんぱい}です。お家^{うち}の方^{かた}には健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ}をしてから送^{おく}り出^だしていただければ安心^{あんしん}できます。朝^{あさ}のお忙^{いそが}し時^{とき}ですがよろしくお願^{ねが}いします。夏休^{なつやす}みまであと少^{すこ}しです。暑^{あつ}さに負^まけないよう元氣^{げんき}にすごしましょ



熱中症予防の ポイント

35度^どを超える気温^{きおん}が続^{つづ}いていますが、「自分^{じぶん}は熱中症^{ねっちゅうしょう}にならない」と思^{おも}っている人^{ひと}がいたらそれ^{それ}は間違^{まちが}いです。熱中症^{ねっちゅうしょう}は何時^{いつ}、どこで、だれ^{だれ}がなるかはわか^わかりません！まず^{まず}は自分^{じぶん}がで^できるこ^こと、「水筒^{すいとう}を持^もってくる、帽^{ぼう}子^しをかぶ^{かぶ}ってくること」を行^{こう}動^{どう}に移^{うつ}しましょ

【対策】

- ★十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}
- ☆バラン^{ばらん}スよく
- ★帽^{ぼう}子^しをかぶ^{かぶ}る
- ☆保^ほ冷^{れい}材^{ざい}など^{など}で
- ★木陰^{こかげ}など^{など}で休^{きゅう}けい



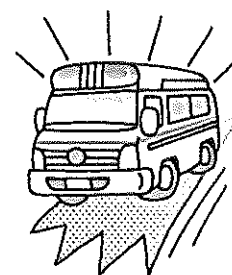
【給水ポイント】

こまめに
水分補給^{すいぶんほくけい}を

- のど^{のど}が渴^{かわ}く前^{まえ}に飲^のむ
- 起^おきた時^{とき}・寝^ねる前^{まえ}に飲^のむ
- お風^{ふう}呂^ろの前^{まえ}後^ごに飲^のむ



数字^{すうじ}で見る熱中症対策^{ねっちゅうしょうたいさく}



97,578人

2024年5月～9月の全国^{ぜんこく}における、
熱中症^{ねっちゅうしょう}で救急搬送^{きゅうきくはんそう}された人^{ひと}の数^{かず} (推計)

その前^{まえ}の年^{とし}と比^{くら}べると、なんと6,000人^{にん}以上^{いじょう}増^いえました。うち軽症^{けいしやう}が65.3%、入院^{にゅういん}がひつよう 約^{やく}32.0%、長期入院^{ちやうきにゅういん}が必要^{ひつよう}な重症^{じやうしやう}が2.2%、死亡^{しじやう}が0.1%でした。3～4人^{にん}に1人^{ひとり}は入院^{にゅういん}が必要^{ひつよう}な状態^{じょうたい}で搬送^{はんそう}されていることがわか^わかります。



1.2L

1日^{いちにち}に飲^のむ飲料^{いんりやう}で
摂^と取^とすべき水分^{すいぶん}量^{りやう}
(食^{しょく}事^じ等に含^ふまれる水分^{すいぶん}を除^{のぞ}く)

た^ただし、た^たくさん汗^{あせ}をかいたとき^{とき}にはそれ^{それ}に見^み合^あった水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}をとる必要^{ひつよう}がありま^あす。水分^{すいぶん}・塩分^{えんぶん}は食^{しょく}事^じでもとる必要^{ひつよう}があるの^ので、で^できるだけ食^{しょく}事^じを抜^ぬいたりしないよう^{よう}にしましょ

35度以上

猛暑日^{もうしょじ}の基準^{きくせん}となる
最高気温^{さいこうきおん}



テレビから「猛暑日^{もうしょじ}」と聞^きこえたらその日^ひの最高気温^{さいこうきおん}は35度^ど以上^{いじょう}の厳^{げん}しい暑^{あつ}さになるとい^いうこと。対^{たい}策^{さく}は万全^{ばんぜん}に。

～2%

「のど^{のど}が渴^{かわ}いた」と感^{かん}じたと^ときに
体^{たい}内^{ない}から失^{うしな}われている水分^{すいぶん}量^{りやう}
(体^{たい}重^{じゆう}に占^おめる割合^{割合})



軽^{けい}い脱^{だつ}水^{すい}では自^じ覚^{かく}症^{しょう}状^{じやう}がな^なく、のど^{のど}が渴^{かわ}いたとき^{とき}には既^{すで}に予^よ想^{そう}以上^{いじょう}に水分^{すいぶん}が失^{うしな}われていま^{いま}す。のど^{のど}が渴^{かわ}く前^{まえ}にこまめに水分^{すいぶん}補^ほ給^{けい}をしましょ

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表^{はつぷ}のタイミ^{たいみ}ング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険^{けんけん}が極めて高^{たか}い場合^{ばあひ}、環^{かん}境^{きやう}省^{しやう}から地^ち域^{いき}ごと^{ごと}に発^{はつ}表^{ひやう}されま^ます。アラートが出^でたら外^{そと}での運^{うん}動^{どう}は原^{げん}則^{そく}、中^{ちゆう}止^し・延^{えん}期^きが推^お奨^{しやう}されま^ます。外^{がい}出^{しゅつ}もで^できるだけ控^{ひか}えましょ

おうちの方^{かた}へ

健康診断^{けんこうしんだん}がすべ^おて終^{しゆう}わ^りま^した。検^{けん}診^{しん}結^{けつ}果^かで医^い療^{りやう}機^き関^{かん}を受^う診^{しん}する必要^{ひつよう}がある人^{ひと}や、検^{けん}診^{しん}を欠^{けつ}席^{せき}し未^み受^{じゅ}検^{けん}のま^まになっ^なてい^いる人^{ひと}は、で^できるだけ早^{はや}く受^{じゅ}診^{しん}をお願^{ねが}いしま^ます。

今年^{ことし}の夏休^{なつやす}みは今^{いま}よりもさ^あらに暑^{あつ}さが増^まし「酷暑^{こくしよ}」にな^なることが予^よ測^{そく}されま^ます。暑^{あつ}くても子^こどもた^たちは、外^{そと}で遊^{あそ}ぶかもし^しれま^ません(35℃以上^{いじょう}の時^{とき}は室^{しつ}内^{ない}で過^すごしてほ^ほしいで^です)が夏休^{なつやす}みを安^{あん}全^{ぜん}に過^すごせるよう^{よう}に、熱中症^{ねっちゅうしょう}予^よ防^{ぼう}につ^ついてお子^こさんとお話^{はな}ししていただ^だければと思^{おも}いま^ます。よろしくお願^{ねが}いしま^ます。

