

ほけんだより 7月



令和
7年度

梅雨があけると、暑い夏がやってきます。外で遊ぶのが楽しい季節ですが、熱中症や夏風邪に気をつけたい時期でもあります。水分をこまめにとり、早寝早起きで元気に過ごしましょう。身体の「しんどい」のサインに気づくことも大切にして、夏を乗り切りましょう！



数字で見る熱中症対策



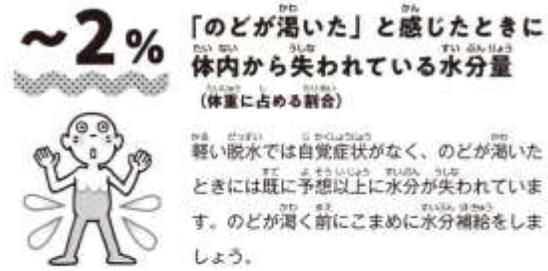
その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



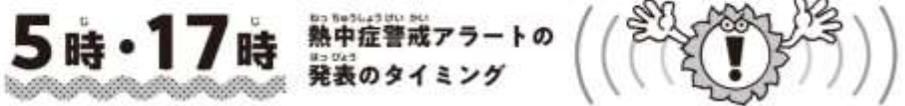
ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。



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。



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。



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。

ほけんクイズ～ねっちゅうしょう ver～



Q1：熱中症予防のための日常的な対策として正しいものはどれですか？

- ① 毎朝ジョギングを行う
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 朝食を抜く
- ④ 昼食を早めにとる

Q2：屋内で熱中症を予防するための温度管理の目安として適切なのは何度ですか？

- ① 18度以下
- ② 20～24度
- ③ 25～28度
- ④ 30度以上

健康診断で心配なところが見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

★クイズのこたえ★

Q1 ②：十分な睡眠をとる

熱中症予防には、日々の体調管理が重要で、その中でも十分な睡眠をとることが基本となります。睡眠不足は体力を低下させ、熱中症に限らず様々な健康問題のリスクを高める原因となります。適切な睡眠により体の回復を促進し、日中の活動に備えることが大切です。食事はバランスよく、適切な時間により摂り、体力を維持することも大切です。



Q2：③ 25～28度

熱中症予防のためには、室内の温度を25～28度に保つことが推奨されています。この温度範囲は体に負担をかけずに涼しく過ごせるため、冷房を使用してこの温度を維持することが理想的です。特に高齢者や子供は体温調節がうまくいかないことが多いので、室温管理に注意を払うことが必要です。設定温度は、外気温に気をつけながら決定するのがおすすめです。

