



夏本番！ 熱中症予防を徹底しよう 数字で見る熱中症対策



100,510 人

2025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)

昨年、熱中症での救急搬送者数が初の10万人を超えました。特に、月平均気温が過去最高となった6月の救急搬送者数は17,229人で、月別で過去最多を記録しました。

軽症が63.1%、入院が必要な中等症が34.2%、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。



1.2 L

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)

ただし、たくさんの汗をかいた時にはそれに見合った水分と塩分を摂る必要があります。水分・塩分は食事でも摂る必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないでしっかりと3食食べましょう。

～2%

「のどが渴いた」と感じた時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、のどが渴いた時にはすで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。

35℃以上

猛暑日の基準となる最高気温



最高気温や平均気温などが歴代1位の記録に。

○最高気温 41.8℃ (群馬県伊勢崎市)

○最高気温40℃以上を観測した地点の積算 30地点

○夏の平均気温(6～8月)の偏差 +2.36℃

○年間の猛暑日日数 62日 (大分県日田市)

※テレビから「猛暑日」と聞こえてきたらその日の最高気温は35℃以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。

参考:「熱中症ゼロへ」HP

「令和7年(5～9月)の熱中症による救急搬送状況」総務省消防庁

5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング

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。

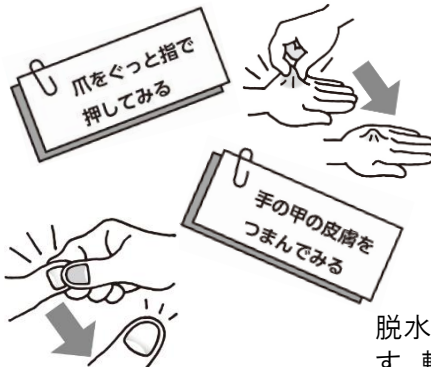
保健室から 「夏本番！」

梅雨が明けると、一気に暑さが増していいよ夏本番という気候に変わります。急に気候が変化すると、体がその環境に合わせるのが難しく、熱中症になりやすくなります。これからの時期は、水分補給はもちろん、体を冷やしたり対策を行いましょう。あわせて適度に運動を行い、体を暑さに慣れさせることが大切です。

今年の夏は暑さが懸念されます。楽しく夏休みを過ごすために、今からしっかりと体を暑さに慣れさせましょう。



覚えておこう 脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らない時は脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
	頭痛 ぐったりする
	ふらふらする けいれん
重度	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症の始まりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対策を。