

7月 保健だより

2026.7.14

天草高等学校定時制

文責：渡邊夏帆

梅雨が明けて真夏の暑さを感じる日が多くなってきました。7月17日の終業式以降はいよいよ夏休みです。夏休み中も、こまめに水分を取るなど熱中症に注意をしながら日々の生活を楽しみましょう。



熱中症予防をしよう！



熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

暑さを避ける、身を守る

日差しを避けよう！

- ・日傘、帽子を使う
- ・日陰の利用、こまめな休憩

身体を冷やそう！

- ・エアコン等で室温を調節
- ・保冷グッズを使う
- ・冷たい飲み物を飲む

※運動前にアイススラリーを飲むのも効果的！（プレクーリング）

熱中症警戒アラートを参考にしよう！

環境省熱中症予防情報サイトに毎日全国の警戒アラート発令状況や暑さ指数が掲載されます。外で活動する前にチェックしてみよう！

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう！



もし熱中症かなと思ったときは

☑ 涼しい場所へ移動する

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰へ！

☑ 体を冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下など）

☑ 水分と塩分を補給をする

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症になると どうなるの？

症状

- ☺ めまいや顔のほてり
- ☺ 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☺ 体のだるさや吐き気
- ☺ 汗のかきかたがおかしい
- ☺ 体温が高い、皮膚の異常

☹ 呼びかけに反応しない、
まっすぐ歩けない

☹ 水分補給ができない

➡ この2つの症状が出たら、
すぐに医療機関を受診しよう！

【参考になる情報サイト】

環境省 熱中症予防情報サイト

URL : <https://www.wbgt.env.go.jp/>

日本気象協会推進

URL : <https://www.netsuzero.jp/learning/le01>

夏休みもいつもと同じ 生活習慣を心がけよう！

みなさんアルバイトや勉強など夏休みも大変な毎日をお過ごしだと思います。その中でも友達と遊んだり、夏祭りに行ったりなど夏休みをぜひ楽しんでくださいね♪

今回の保健だよりでは熱中症について取り上げましたが、バランスのよい食事、十分な睡眠が一番の予防です！

夜更かししすぎず食ご飯をしっかりと食べましょう！

