



唐津青翔高校

保健室

2026.7.8

いよいよ夏本番。気温や湿度が高くなるこの時期は、体調を崩しやすくなる時期でもあります。暑さに負けず元気に過ごすために、自分の体としっかり向き合しましょう！

熱中症は、気温や湿度が高い時に、体温調節がうまくできなくなって起こります。重い症状になると命に関わることもあります。熱中症にならないためにもしっかり対策をしましょう。

もうすぐ夏休み。24日から夏休みに入りますね。朝ゆっくり寝られるのはうれしいですが、夜ふかしや朝寝坊のくせがついてしまうと、体調を崩す原因になります。夏休みの間も、できるだけ普段の生活リズムを崩さずに過ごしましょう。



熱中症の応急処置

こまめに
水分補給を



涼しい場所で横にする



首・わきの下・足の
付け根を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ



服をゆるめる

暑さ指数 (WBGT) とは、気温、湿度、輻射熱の3つの要素を考慮して算出される、熱中症の危険度を表す指標です。

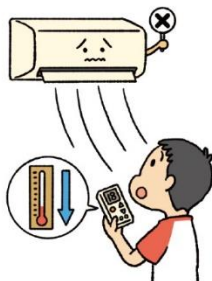
- ① 31以上は危険（運動は原則中止）。
- ② 28～31は厳重警戒（激しい運動は中止）。
- ③ 25～28は警戒（積極的に休息）。
- ④ 21～25は注意（積極的に水分補給）。
- ⑤ 21未満はほぼ安全（適宜水分補給）

みなさん、しっかり水分補給していますか？気温が高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われています。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

夏バテしやすい生活



朝ご飯を抜く



エアコンの設定温度が低い



冷たいものばかり食べる



1日中ごろごろする



夜更かしする



～スクールカウンセラー来校日のお知らせ～

7月2日（金）AM、8日（水）AM、13日（月）AM

9月2日（水）AM、7日（月）AM、

10月19日（月）AM、

11月2日（月）AM、12日（木）PM、

12月3日（木）PM、17日（木）AM

1月21日（木）AM、

2月10日（水）AM

★相談したいことがある場合は担任又は保健室までご連絡ください



熱中症予防の ポイント

熱中症を予防するためには、十分な睡眠をとる。栄養のバランスの良い食事。帽子をかぶる。喉が渇く前に飲む。朝起きた時・寝る前に飲む。お風呂の前後に飲む。熱がこもりやすい人は保冷剤などで冷やしましょう。