



ほけんだより 7月

令和8年7月1日発行
徳島県立城北高等学校

いよいよ夏本番、暑さに負けない体をつくろう！

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。この時期が特に「熱中症」に気をつけてほしいと思います。「自分は大丈夫！」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、健康な夏をスタートさせましょう！



夏を元気に過ごそう！



熱中症予防のために



暑さを避ける、身を守る

屋内では

エアコンやすだれを利用して温度を調節
室温をこまめに確認し、WBGT値も参考にする



屋外では

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩

からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

屋内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、
筋肉痛、筋肉のこむら返り など・・・

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



涼しい場所へ移動



木かげや、エアコンの効いた
部屋へ行きましょう。

体を冷やす



脇の下や足の付け根など
太い血管があるところを
冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクや経口補水液
などで水分と塩分を
補いましょう。

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！

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

