

ほげんだよっ 8月

福井県立三国高等学校 保健室
令和7年8月 発行【学校祭前】

充実した夏休みを過ごせましたか?いよいよ学校祭シーズン到来です!夏休み中、生活リズムは崩れませんでしたか?学校祭期間中は、つい無理をしてしまう人もいますが、体調第一で考えて行動しましょう。

この時期多い体調不良(保健室調べ)生活習慣を整えよう



熱中症の予防は身体づくりから

食事
朝食は必ず食べよう。食事のバランスも自分で考えてみよう。

睡眠・休息
就寝、起床時間が一定になるように心がけよう。休養日も設けよう。

運動
朝夕の比較的涼しい時間の散歩もいいよ。

休憩・水分補給
部活など激しい運動の際は、スポーツドリンクを取り入れよう。

健康観察
体調不良の時は熱中症になりやすい。自分の体調を必ずチェックしよう。

そして知ろう、熱中症のこと。

知っておこう! 暑さ指数
暑さ指数(WBGT)とは、熱中症の危険度を示す数値のことです。WBGTは気温や湿度、輻射熱(日差しや建物、地面などから受ける熱)などで決まります。

環境省のHPや天気予報でも伝えています。活動方法や対策の目安になるので、チェックするようにしましょう。

生徒玄関掲示板にも毎朝予報を更新中

がぶ飲みではなく、少しずつこまめに

のどが 渴く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

起床時や入浴後、コップ一杯分多めに



- * 涼しい場所へ避難
- * 身体を冷やす(首や脇、股関節等。手を水につけるのも有効)
- * 水分補給(経口補水液が有効)
- * 「水分補給ができない」、「反応が悪い」場合は 救急車要請(119)

保健室からの お知らせ

☀️受診報告書は保健室へ 歯科、眼科等、忘れず報告を!

☀️「災害給付金申請」は保健室へ 対象:学校の活動で怪我した人

暑さ指数(WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
(28以上31未満) 嚴重警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
(25以上28未満) 警戒	激しい運動などおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
(25未満) 注意	激しい運動などおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

【日常生活における熱中症予防指針Ver.4】(2022) 参照

一度熱中症の症状が出ると、休息して回復したと思っても、活動再開後、再発します。回復後も活動は避け、休養に徹しましょう。

