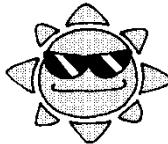


保健だより（7月）



鳥取県立米子西高等学校

令和7年7月

7月は、暑さが本格的になり疲れやすい季節です。気象庁によると、今年も全国的に暑さの厳しい夏となる予想です。普段以上に体調管理と休息に気を付けながら過ごしましょう。

「ちゃんと寝ているのに疲れがとれないなあ…」という人はいませんか？もしかしたら、それは夏バテかもしれません。夏バテの大きな原因是、「暑さ」「寒暖差」「紫外線」の3つです。「たかが夏バテ」と甘く考えず、質の良い睡眠や食事を積極的にとりながら、暑い夏を乗り切りましょう！

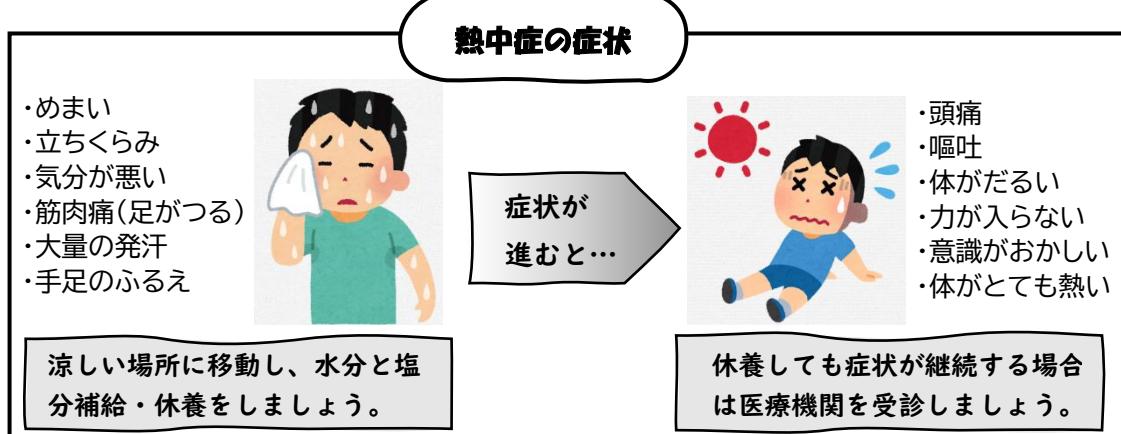


併せて、熱中症にも気をつけましょう！

\\ 热中症予防のために！！ //

*体調の変化に気をつけましょう:暑さの感じ方は人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れ等が影響しますので、自身の体調変化について意識や管理ができると良いですね。

*気温・湿度を気にしましょう:こまめに天気予報を確認し、「今日は暑いかも」と意識するだけでも熱中症予防に効果的です。「熱中症警戒アラート」発表時は、特に気をつけましょう。その日の気温に合った服装や冷却グッズも備えましょう。



自力で水が飲めない、意識が無い場合は救急車を呼びましょう！

