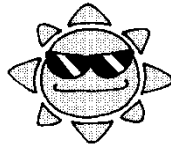


# 保健だより（7月）



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は、「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！

## 熱中症予防のために！！

\*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。

### 熱中症の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・気分が悪い
- ・筋肉痛(足がつる)
- ・大量の発汗
- ・手足のふるえ



症状が進むと…



- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・体がだるい
- ・力が入らない
- ・意識がおかしい
- ・体がとても熱い

涼しい場所に移動し、水分と塩分補給・休養をしましょう。

休養しても症状が継続する場合は医療機関を受診しましょう。

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！

