



保健だより～夏休み号



2026年7月17日
五所川原第一高等学校

待ちに待った夏休みですね。バイトや勉強、旅行、遊びと忙しい日々を過ごす人が多いと思います。熱中症や夏バテにならないように、生活習慣を見直し、快適な夏休みにしましょう。2学期の始業式は8月24日(月)です。元気な姿で登校する日を待っています！！



暑さ指数について(WBGT)

熱中症を予防することを目的とした指数。暑さ指数(WBGT)は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人の体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。暑さ指数が**28**を超えると、熱中症患者が一気に増加します。



熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方(17時頃)または当日早朝(5時頃)に気象庁と環境省が発表する注意喚起です。危険な暑さへの「気づき」を促し、不要不急の外出を控えたりエアコンを適切に使用したりする予防行動を呼びかけます。暑さ指数が**33**を超えると発表します。

熱中症特別警戒アラートとは

過去に例のないような危険な暑さとなり、重大な健康被害が生じるおそれがある場合に環境省が発表する情報です。通常の「熱中症警戒アラート」をさらに上回る危険度を示しており、命を守るための行動が強く求められます。暑さ指数が**35**を超えると発表します。



運動に関する熱中症予防指針

気温 (参考)	熱中症予防指針		
35℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。	
31～35℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は運動を軽減または中止。	
28～31℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分補給する。 激しい運動では、30分おきに休憩をとる。	
24～28℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	
24℃未満	ほぼ安全 (適宜 水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。	

～夏休みを元気に過ごすために～

🌻 生活習慣を整える

時間を決めて規則正しい生活をする

- 起きる時間
- 朝・昼・晩の3回の食事時間
- 寝る時間



早寝早起きのコツ！

- 早起きをして、体を動かす時間を作る。
- スマホは寝る30分から1時間前には消す。
- 毎日同じ時間、同じ流れで寝る。平日と休日の時間差を2時間に抑える。



スマホ・ゲームの使い過ぎ

夏休み期間、常にスマホを使っていますか。使用時間が夏休み前に比べて増えていませんか。スマホやゲームのやりすぎは、目の疲れや肩こり(ストレートネック)、頭痛、不眠につながります。スマホやゲームをやりすぎないように、勉強や軽い運動、読書、友人と遊ぶなどスマホやゲーム以外の時間を作ってみましょう。

🌸 8月のスクールカウンセラー来校日 🌸

○8月27日(木)



<検診結果について>

検診結果を確認し、受診を勧められている生徒は、早めに病院を受診するようにしてください。病院受診は夏休みがチャンスです。病院で処置をした生徒は、治療報告書を保健室まで持ってきてください。