



令和8年5月29日（金）

五所川原高校定時制 保健室

6月も熱中症になるの!?!?



なります！熱中症は真夏の暑い日だけでなく、5・6月や梅雨明け直後にも注意が必要です。初夏は気温と湿度がそれほど高くなく油断しがちですが、体が暑さに慣れておらず熱中症になりやすい状態です。梅雨の晴れ間や蒸し暑い時期も、同様にリスクが高まります。

熱中症は昼前後から午後3時頃までの時間帯に最も多く発生します。これは気温と湿度が急上昇し、日差しも強くなるため、屋外での活動や運動時には特に注意が必要です。そして驚くことに室内でも熱中症は発生します。蒸し暑い日や日差しの強い日、風が弱く熱がこもりやすい環境ではリスクが高まります。定通総体週間も始まる時期…皆さん注意が必要です！

熱中症を予防するには…

| 室内では | 室外では |
|---------------------|---------------------------|
| エアコン等で温度を調節 | 日傘や帽子の着用 |
| しゃ 遮光カーテン、すだれを利用 | けい 日陰の利用、こまめな休憩 |
| 室温・湿度をこまめに確認 | 天気のよい日は 日中の外出をできるだけ控える |

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



室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう！！

そして皆さんの定通総体での活躍を応援しています！！

