

保健便り



令和8年9月1日

渋川青翠高等学校 保健室

夏休みモードから切り替えよう！

2学期が始まりました。夏休み中は生活リズムが乱れがちです。学校生活のリズムを取り戻すためにも、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しましょう。また、暑さが続く9月は、熱中症にも注意してください。学校だけでなく、登下校中も暑さへの対策が必要です。のどが渇く前にこまめに水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持参しましょう。

！ 熱中症に注意しよう！

気温がそれほど高くなくても（25～30℃）、湿度が高いときは熱中症の危険があります。



熱中症を防ぐためのポイント



こまめに
水分・塩分補給



こまめに
休憩をとる



帽子や日陰で
暑さを避ける



室内では
エアコンを活用



体調が悪いときは
無理をしない

こんな症状があったら要注意！

- ・頭が痛い
- ・めまいがする
- ・気持ちが悪い
- ・体がだるい
- など

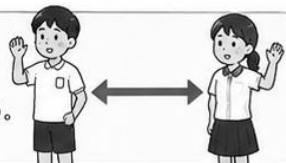
すぐに先生や
近くの人に
伝えましょう！



マスクの着用にも注意！



暑いときは、周りの人との距離をとり、
息苦しさを感じたらマスクをはずしましょう。



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ 1

朝日を浴びる

スイッチ 2

朝ごはんを
食べる

夜

スイッチ 3

湯船につかる

スイッチ 4

寝る前に
スマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

最新の情報は、「熱中症予防情報サイト」で確認しましょう。



LINE で熱中症情報をチェック！

環境省の LINE 公式アカウント「環境省」では、「熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート・暑さ指数（WBGT）」などの情報を受け取ることができます。暑さが続く9月も、熱中症対策に役立ててみてはいかがでしょうか。

アカウント名：環境省 LINE ID：@kankyo_jpn

※無料で利用できます。（通信料は利用者負担）。

熱中症警戒アラートとは？

暑さ指数の予測値が33以上になると予測された場合に、環境省から発表されます。
（前日17時頃および当日5時頃）

熱中症特別警戒アラートとは？

暑さ指数の予測値が35以上になると予測された場合に、環境省から発表されます。
（前日14時頃）

災害への備え、できていますか？

今年の夏休みは、熊本県の地震や千葉県を中心とした集中豪雨など、自然災害が各地で発生しました。災害はいつ起こるか分かりません。青翠高校では、9月2日(水)の第6校時に防災学習と備蓄調査を行います。まだ防災備蓄品を用意していない人は、早めに準備をお願いします。「もしも」のときに自分や大切な人を守るために、自分でできることから始めましょう。



災害に備える～今、私たちにできること～

災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに落ち着いて行動するためには、普段からの備えと災害が起こる前の準備が大切です。この機会に、家族で災害への備えを確認してみましょう。

◇普段からできる備え

① 自宅周辺の危険を知る

ハザードマップで、自宅周辺の災害リスクや避難所を確認しておきましょう。

② 家族で避難について話し合う

避難場所や避難ルート、災害時の連絡方法などを家族で決めておきましょう。

③ 非常用持ち出し品を準備する

必要なものをまとめ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。定期的には中身や使用期限も確認しましょう。

④ 家の周りを点検する

排水溝や側溝の詰まりを確認したり、災害時に危険となるものがないか点検したりしておきましょう。



◇「マイ・タイムライン」を作ろう

「マイ・タイムライン」とは、災害が起こる前から、いつ・何をするかを決めておく避難行動計画です。「雨が強くなったら?」「避難情報が出たら?」など、家族で具体的な行動を考えておくことで、いざというときの早めの避難につながります。

◇災害が起こる前に～大雨や台風が近づいてきたら、早めに準備を～

- ・天気予報や災害情報を確認する
- ・植木鉢や物干し竿など、飛ばされやすい物を片付ける
- ・大切な物や電化製品を高い場所へ移動する



◇災害時の「健康」も備えておこう

災害時は避難生活による環境の変化や水・食料の不足などから、心身の健康を崩しやすくなります。歯みがき・感染症予防・運動・睡眠・栄養・ストレス対策など、普段から「災害時にもできる健康ケア」を知っておくことも大切な備えです。「知っている」が、あなたを守る力になります。今できることから、少しずつ備えていきましょう。