



徳島北高等学校
令和8年7月6日

梅雨が明けると暑さが一気に増し、本格的な夏が始まります。夏を元気に迎えられるよう、今のうちから生活リズムや睡眠を整え、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

熱中症を予防しよう！

7月は急に気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まります。体育や部活動だけでなく、登下校や教室で過ごしているときにも起こることがあります。「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の水分が不足し始めていることもあるため、早めの対策が大切です。

熱中症予防のポイント

○こまめに水分補給をする

・登下校や体育、部活動の前後など、タイミングを決めてこまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、適度に塩分も補給しましょう。

○朝食を食べる

・朝食は眠っている間に失われた水分やエネルギーを補給し、体温調節の働きを助けます。おにぎりやパンだけでも食べる習慣をつけましょう。

○睡眠をしっかりとする

・睡眠不足は疲れがたまり、暑さへの抵抗力も低下します。夜更かしを控え、眠りやすい環境を整えましょう。

○無理をしない

・体調が悪いときや睡眠不足のときは、無理に活動を続けないようにしましょう。「いつもと違うな」と感じたら、近くにいる人に伝えてください。

「水分補給・朝食・睡眠」が熱中症予防の基本です。暑さに慣れている人でも熱中症になることがあります。体調の変化に気を配りながら、元気に夏を過ごしましょう。



北高 生活習慣改善 week

7月6日～12日まで、「北高 生活習慣改善 week」です。

6日に Classi で「生活リズムチェック」を配信します。チェックを通して生活習慣を振り返ってみてください。自分が改善したいと思っていることについて、目標を立てて、まずは1週間取り組んでください。

*健康診断のお知らせをもらったら…

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです(スクリーニング)。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、指示に従って「検査」を必ず受けるようにしてください。夏休みを利用して受診しましょう。また、その結果を必ず保健室に知らせてください。



((ちょっと一息。教育相談室より))

みなさんこんにちは。1、2年生は期末考査も進研模試も終わり少しホッとできているでしょうか。3年生は最後の夏休みに向けてギアが一つ上がる時期でしょうか。でもこの時期、大変蒸し暑く不快な日が続くので、体力も気力も奪われがちになっていませんか？いい睡眠がとれず体調が優れないと感ずることがあるかもしれません。今回は簡単な安眠法をいくつか紹介します。参考にしてみてくださいね。

- 1 エアコンを上手に使う。(エアコンが苦手な人は設定温度や風向を工夫)
- 2 寝る1～2時間前のぬるめのお風呂
- 3 夏仕様の寝具
- 4 寝る前の水分補給
- 5 首・脇・足首を軽く冷やす

質の高い睡眠をとって翌日に疲れを残さないようにしましょう。心身ともに健康な夏を過ごしましょう。

