

保健だより

令和8年7月1日 板橋区立上板橋第三中学校 保健室

7月は気温や湿度が高くなり、蒸し暑い日が続きます。暑さによる疲れが出やすい時期ですので、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、規則正しい生活も大切です。十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べて、体調管理をしていきましょう。

今月の保健目標 熱中症予防を心掛けよう

皆さんは熱中症対策をしていますか。熱中症は、気温や湿度が高い日に起こることが多いですが、屋外だけでなく、教室や自宅の中でも起こることがあるため、注意が必要です。次の質問をチェックしてみましょう。

重要！ 熱中症予防のポイント チェックしてみよう

質問	○ × チェックしてみよう
のどが乾く前に水分をとっている	
朝ごはんをしっかり食べている	
十分な睡眠をとっている	
暑いときは無理をしない	

×ついたところは改善をして、夏を元気に過ごしましょう。

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。