

# ほけんだより 7月

2024年7月1日  
東海大学付属熊本星翔高等学校 保健委員会

**室内でも熱中症対策が必要です!**

総務省 消防庁のデータ(令和5年5月~9月)によれば、熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう!

部屋の温度・湿度をこまめに確認する  
高温多湿ではないですか?  
適切な室温(目安は28℃以下)に保つ  
エアコンの除湿機能も活用しよう!

のどがかわいていなくてもこまめに水分を補給する  
汗をかいたときは塩分も!

夜間(就寝中)の熱中症にも注意しましょう。適切にエアコンなどを使い、寝る前の水分補給も忘れずに!



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は、気温の高い日が続くので、熱中症に気を付けましょう! 水分補給や体調管理に気を付けながら、**暑さに負けない体づくり**を心がけましょう。充実した夏休みを送るために、規則正しい生活を心がけましょう。そして、病気やケガがない、楽しい思い出がいっぱいできる夏休みにしましょう!!

## ほどよい冷房がいいよ!

年々、暑さが厳しくなっていますね。「暑い日は、ガンガンに冷房の効いた部屋で過ごしたい～」と思うかもしれませんが、ちょっと待って! 確かに、猛暑に適度な冷房は必要ですが、冷やし過ぎには注意を! 体調悪化につながる恐れもありますし、電気代やエコロジ的な観点からも、冷房の効き過ぎは決しておすすめできません。

夏場の部屋の温度の目安は28℃くらい。ほどよい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。もちろん、早朝や夕方~夜など比較的涼しい時間に外を散歩するのもおすすめです。

