



2026. 7. 1
松本工業高校
保 健 室

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。「梅雨明け10日」という言葉があり、梅雨が明けた後の10日間くらいは、晴れの日が続くことを表しています。テストが終わり、急に運動量が多くなるタイミングも重なるため、体を暑さに慣らす“暑熱順化”を意識して過ごしてください。



松工祭の成功は、皆さんの健康あってこそ！ 熱中症&感染症対策を☆

昨年の夏は過去最高の暑さとなりましたが、今年はそれを上回る暑さとなる予報が出ています。熱中症の原因は「暑さ×体調」です。暑さ指数を参考に、危険な暑さを避けるとともに、体調は各自で整えましょう。

熱中症の怖さは後遺症！ ですが、予防ができます！

熱中症は暑熱環境で生じる障害の総称で、右図の軽症の場合は休養・水分塩分補給・冷却をすれば回復しますが、重症になると体温調節が破綻し高体温になり、タンパク質が、熱により変性してしまいます。そのため、脳や多臓器の障害を合併し後遺症が残ることもあります。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

準備期間における生活リズムの維持と「疲れをためない」工夫

熱中症は、当日の暑さだけでなく「前日までの寝不足・疲労の蓄積」が引き金になります。

準備期間中の健康管理・スケジュール管理が最大の予防策で

生活リズム編

- ☐ 朝食でエネルギー補給
 & 夕食を就寝3時間前に済ませる
 疲労回復に効くビタミン B1 は豚肉や大豆製品に多く含む。寝る直前の食事は消化器が休めません。
- ☐ 夜更かしをしない
 自律神経の「活発モード⇄リラックスモード」を切り替え、疲れを残さず、生活リズムを崩さない。
- ☐ のどが渇く前に水分をとる

スケジュール管理編

- ☐ 余裕のある日程・人員配置
 「ギリギリのスケジュール」と「特定の人への過度な負担」が焦りと疲労を生みます。
 ＊スケジュールに「予備日・時間」を組み込む
 ＊準備作業や当日の係を「2 班体制」にするなど交代制にして、定期的に休憩・水分補給ができるローテーションを組む。
- ☐ 完全下校・作業終了時間の厳守

松工祭や部活動、登下校など、元気に夏を乗り切りましょう！

感染症対策 ～人が集まるイベントは特に感染のリスクあり～

健康チェックでウイルスを持ち込まない拡げない！

☐ 発熱

☐ のどの痛み チェックが付いたら



イベントへの参加はしない。

先生や保健室へ相談を。

☐ 頭痛

感染源がなければ流行を

☐ だるさ

防ぐことができます！

☆ 発熱前も感染力があるため、「のどの痛み」はまず「マスク着用」を。



松工祭か～

楽しんでほしいニャー



安全第一



×不安全行動

「急いでいるから…
きっと大丈夫…」
その油断が
事故を招くよ。



あぶない！



体調が悪い時は休む。

無理して感染症を
うつすより
休むのも思いやり。



頼む～。



暑さと疲れは大敵！

食べて飲んで
よく寝よう



報告・連絡・相談を。

協力すると
安全性も楽しさも倍。



松工祭(準備期間～当日)の持ち物

- ☐ 飲み物(お茶やスポーツドリンクなど、午前と午後でペットボトル1本ずつは飲めるように)
- ☐ 昼食(食事からも塩分摂取できるため、忙しくても交代して必ず食事をとること)
- ☐ マスク(必要な人は持参してください)
- ☐ 暑さ対策(保冷剤・冷却タオル・帽子・日傘など)

