



令和7年9月5日  
大分工業高校  
保健・教育相談部

長い夏休みも終わりいよいよ2学期のスタートです。夏休みは、有意義に過ごせたでしょうか？生活リズムが崩れてしまってきついな…と思っている人も多いのではないでしょうか。

休み明け、なんだかだるいなあ～と思う人も多いはず！

まずは、学校モードの生活リズムに切り替えて、2学期をのりこえましょう。大切なことは、規則正しい生活です！



## 熱中症に注意

熱中症を引き起こす要因には、「環境」「身体」「行動」の3つの観点があります。より多くの項目にあてはまるほど熱中症になりやすいです。また、朝食を食べていない、睡眠不足、運動不足の方の方が熱中症のリスクは高まります。下の表を参考にチェックしてみよう！！

環境	身体	行動
・気温が高い	・脱水状態（下痢・風邪など）	・激しい運動
・湿度が高い	・体調不良（発熱・疲労など）	・長時間の運動
・風が弱い	・睡眠不足	・慣れない運動
・急に気温が上昇した	・低栄養状態（朝食を抜いたなど）	・久しぶりの運動
・日差しが強い	・暑さに慣れていない	・長時間の屋外活動
・閉め切った室内	・熱中症の既往歴がある	・水分補給が不十分

4月に屋外での帽子の着用について（お願い）の文章を出しました。

体育大会の練習・準備・本番（競技中は脱帽可）で着用をしましょう。

帽子はキャップ型で日差しがよけられるもの、華美でないものであれば何色でもいいです。部活等で使用しているものがあれば、ぜひ、着用しましょう。自分の身体は自分で守ろう！！



ひじょうぐち  
AEDや非常口の場所を  
覚えておこう

- ★ AEDが増えました(5台) ★
- ①正面玄関 ②体育館 ③第2グラウンド  
«新しく設置された場所»
- ④第1グラウンド(部室前) ⑤購買横



## 体育大会の練習が始まります！！

### ●持ってくるもの

- ①水筒・ペットボトル飲料  
(2本以上、十分な量を持ってくる)
- ②タオル ③帽子 ④着替え



### ●体の調子を整える

- 睡眠：練習期間は早めに寝て、体調を整える
- 食事：元気に体を動かせるよう、朝食・昼食を抜かずに食べる

### ●準備すること

- 爪：爪を短く切りましょう。  
手足の爪が伸びていると、自分も相手も怪我をしやすくなります。
- 靴：自分の足に合っていて、履きなれた靴で練習、本番を迎えよう。

### ●練習中の注意

- 準備運動：ケガ予防のために、しっかりとしましょう。
- 水分補給：熱中症予防のために、こまめに水分を飲みましょう。  
「喉が渴いた」と思う前に飲むことが大切！

★体調が悪い人・工具合・悪そうな人がいたら、すぐに先生に知らせてください。  
無理をしない！倒れる前に相談しましょう！

★ケガをしたら、まず傷口を水道水できれいに洗いましょう。

- 「夏休み中に怪我をした」「体調に気になることがある」という人で、体育や実習などで配慮が必要な場合は早めに申し出ましょう。
- 部活動や通学中のケガは、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の申請対象となりますので、保健室まで、書類を取りに来てください。