



茨城県立日立工業高等学校定時制

明るい時間帯に登校できる貴重な季節になりました。定時制の皆さんにとって夕方の登校が楽だと感じ、日々元気な顔が見られたらいいなあと思います。

授業が終了して皆さんが帰る頃は、夜空を見上げると、星々がきらめいています。星や月の美しさを楽しみながら、安全に帰宅してほしいと思います。暑さが増すこの時期、体調管理をしながら元気に過ごしていきましょう。

地球が沸騰する時代が到来した

この言葉は、2023年7月、世界の平均気温が観測史上最も高くなるという見通しから、当時の国連の事務総長が発した警告です。以降も、世界の平均気温は観測史上最高を更新しています。年々酷暑はその厳しさを増しており、私たちの暑さ対策もアップデートしていかなければなりません。

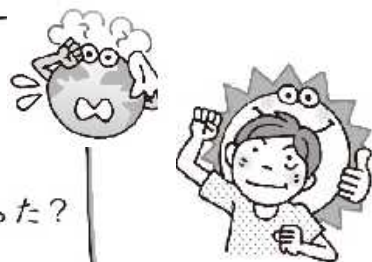
日本の夏 今昔

2025年7月の暑さは？

今 東京の平均最高気温33.2℃

50年前（1975年）はどうだった？

昔 東京の平均最高気温29.4℃



熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい！

ヨコがすごい！

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！

ヨコがすごい！

吸った空気で
肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい！

血液を皮膚の近くに
集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

アドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。

