

健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部 2025年7月



夏バテしてないですか？

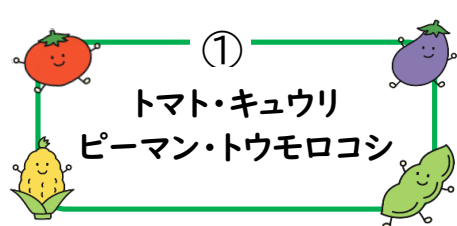
冷房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…そんな経験はありませんか？実はこれ「冷房病（クーラー病）」と呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。

この状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープやみそ汁をとること。内側から体が温まり、一日の調子が整いやすくなります。涼しさに頼りすぎない生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。冷たいものばかりではなく、温かいものも食べたり、温かいお風呂に入ったり、体をいたわってくださいね。



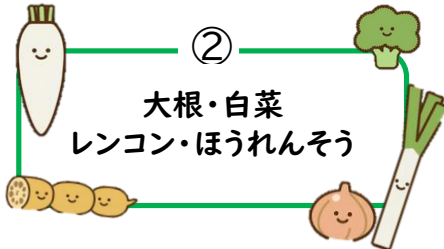
栄養満点！夏野菜を食べよう！！

問題 夏野菜はどっちでしょう？



①

トマト・キュウリ
ピーマン・トウモロコシ



②

大根・白菜
レンコン・ほうれんそう

正解は…①

夏野菜とは、夏に収穫を迎える野菜のことです。(②は冬が旬の野菜です)
旬な野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

夏に嬉しい効能がもりだくさん！！

夏バテ
予防

胃腸を
守る

利尿作用
(むくみ予防)

紫外線
対策

熱中症
予防
(水分補給)

カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから身を守るためだといわれています。



健康診断は生活習慣の鏡です。

健康診断は、症状が現れる前に病気を発見し、早期に治療を行う重要な役割があります。診断結果をもとに、食生活や運動習慣を見直すきっかけにもなり、健康な状態を維持するためにも役立てることができます。

後期では歯科検診を実施します。夏季休業中も、生活のリズムを整えて過ごすようにしましょう。健康診断の結果や、気になる症状などがある場合は、夏季休暇中を利用して、病院へ受診してくださいね。

※特に2年生は9月に修学旅行を控えています。

通院中の人は、修学旅行中に気になることを相談したり、必要なお薬などは、処方してもらうように準備しておきましょう。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし菌が進行しやすいのが寝ている間だから。むし菌の原因となるむし菌菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし菌を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし菌菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし菌が進行してしまうのです。

——— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください



保健委員会からお知らせ

保健委員長の古澤です！現在、コンタクトケースのリサイクル活動を行っています。みなさんのご協力のおかげで、少しずつケースが集まってきています。ご協力いただいたみなさん、本当にありがとうございます。しかし、まだまだケースを集めていますので、使い終わった空ケースがあればぜひ持ってきてください！

小さな行動が、大きな環境保護に繋がります！
7月までに集まった空ケースは720gでした！



数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
（食事等に含まれる水分を除く）

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
（体重に占める割合）

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外出での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

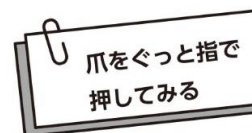
- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚を
つまんでみる



爪をぐっと指で
押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

スクールカウンセラー 西村先生、
スクールソーシャルワーカー 浦田先生の紹介

スクールカウンセラー… 西村先生(毎月2回)

スクールカウンセラーは主に心理面でのサポートを行います。みなさんの抱えている悩みやモヤモヤを聞き、一緒に整理してくれたり、問題の解決にむけて助言などのサポートをします。

スクールソーシャルワーカー… 浦田先生(毎週 火・水)

スクールソーシャルワーカーは、主に生活面でのサポートを行います。例えば、不登校やいじめ、非行・暴力、人間関係、家庭の悩みなど、みなさんの困っていることを聞いて一緒に問題を解決できるようサポートをします。

保護者の方も相談可能です。予約制となっていますので、相談希望の場合は担任の先生、もしくは保健室(岐部)までご連絡ください。

