

# 上高☆保健だより

令和6年7月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当2-2HR



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るし、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。程よい冷房で、元気に夏を乗り切りましょう。**

早く寝て、朝食をしっかり  
とることも大切にや！

今月の保健目標

**水分と塩分をとり  
熱中症対策をしよう！**



「デジコン☆」に取り組もう！

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

**デジタル  
グッズ  
のススメ**



こんな効果が！

睡眠の質が  
よくなる

目や脳の  
疲れがとれる

SNSによる  
ストレスが減る

別のことに  
時間を使える



この時期は自分のことはもちろん、友だちのことも注意して見てあげてね。



「暑さ指数計」は保健室前と体育館玄関にあります！

**WBGT(暑さ指数)21℃以上なら  
注意!!**  
水分と休養を積極的に摂ってください！

職員室前の  
掲示も確認！



## 長い夏休みは、元気になるチャンスです！

### ●治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。



治療がすんだら  
学校への報告も  
お忘れなく。

結果の  
お知らせ

### ●食生活をチェックしよう！

一日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に三食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。



甘いお菓子や冷たい  
おやつは控えめに。

### ●少しずつ…早く寝よう！

いきなりは難しくても、今日は昨日より少し早く、明日はさらに早く…。休み中も早寝を続けて、毎日の早起きにつなげましょう。



# 夏休みの解放感…思わぬ落とし穴が!?

勉強に部活に何かと忙しい夏休み。でも、楽しみにしているのは、自由な「遊び」の時間かもしれません。その中では旅行なども含め、普段の生活とは違った場所に行ったり、学校以外の友人・知人と交流を持ったりする機会も増えます。でも、**解放感も手伝って、そうした出会いが思わぬ落とし穴、危険やトラブルにつながることも…。**

例年、人間関係や性の悩みなどに関する相談は、夏休み明けに増えます。また、たばこやアルコール、違法なものはもちろん、そうでなくとも体に害を及ぼすさまざまな薬物などとの距離が縮まることも心配されます。

**開放的な気分流され、のちに困るような事態にならないよう適度な「自制」を心がけましょう!**



## 7/10(木)「薬物乱用防止教室」が行われました

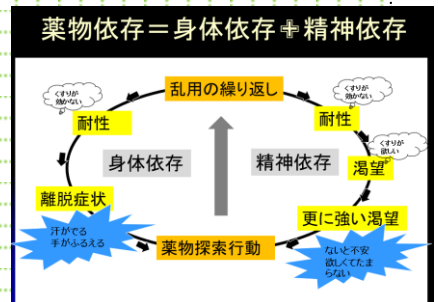
「薬物乱用防止教室 ～オーバードーズの問題も追加して～」  
講師 みかわクリニック院長 豊田茂樹先生

薬物乱用について適切な対処を理解し、正しく判断して行動がとれるよう、たばこやアルコール、薬物、オーバードーズ(OD)について学びました。

### 感想

○ 今回話を聞いて意外と身近なところに依存しやすいものがあると知り驚きました。どんなものでも自分自身や周りの人に害があって、知らないうちに依存して体が悪化して死に至るのは怖いと思いました。学んだことを周りの人にも伝えていきたいです。

○ 今回の薬物乱用防止教室では薬物乱用の危険性やオーバードーズの問題点などを学ぶことができました。薬物は心身の健康に害を及ぼすだけでなく、薬物を入手するためや、乱用による犯罪行為などの社会問題にもつながるということを改めて理解することができました。また、これから薬物乱用をしないように強い意志をもって生活したいと思います。



### ODへの対応

市販薬のODがやめられない人は、一人で抱え込まず相談を  
家族と一緒につらい気持ちに向き合う姿勢を示すことが必要  
しかし、自分たちだけで解決しようとしてうまくいかず、こじれてしまうこともある

医療機関  
心と体の健康センター  
保健所等

### よくあるケース

- エナジードリンク(カフェイン)の摂りすぎ
- 夜 眠れない
- 朝 起きられない
- 朝食 欲しくない
- 昼 エナジードリンク
- この繰り返し(ある種の依存症)

### (無水)カフェインの量

- 適正摂取量は成人で400mg/日以下
- 13歳以上→2.5mg/kg以下 50kg<125mg
- コーヒー マグカップで3杯(400mg)
- ナロンエース 1日量150mg
- ベンザブロック 1日量75mg
- モンスターエナジー1缶355ml 142mg
- ゾーンエナジー1缶240ml 75mg
- リポビタンD 1本100ml 50mg

めまい、動悸、不安、  
震え、吐き気…

### 保健室からの夏休み課題

- ① はぴか歯いく大賞(1~3句) ② 歯科、眼科等の受診(8/30始業式提出)  
健康への自己管理に努め、元気に充実した夏休みを過ごしてくださいね!

