

# 上高☆保健だより

令和7年7月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当2-2HR

楽しく夏を過ごすためには「早寝早起き朝ご飯」がお勧め。暑い日はそれだけで疲れます。部活動や外での活動をする人は、自分が思っている以上に疲れていることも…。

そんなときは、いつもより早めに休みましょう。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ご飯もおいしく食べられ、午前中から元気に活動もできますよ！

今月の保健目標

熱中症にならないためには  
水分・塩分だけでなく  
朝食と睡眠もとろう！



勉強や部活動を頑張ったり、友だちと楽しく遊んだり、  
充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ご飯」を心がけましょう。



## 「汗」の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で、必要以上のミネラルが排出されないよう調節されています。「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」。余計な成分が混じっているため、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われ、夏バテや熱中症のリスクが高まります。



「いい汗」をかいて健康に過ごすために以下のことに注意しましょう。

- 水分補給を心がける
- エアコンの温度を28℃前後に保つ
- 湯船につかる
- バランスの良い食事をとる
- 適度な運動をする



## 水分補給の時の注意

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすいので、こまめに水分を補給しましょう。気をつけたいのは、「清涼飲料水」。糖分が多く含まれ、とり過ぎると肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、お腹がいっぱいになり、食事がとれずに栄養が偏ってしまい夏バテの原因に…。

ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめ。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく塩分もとみましょう。

また、冷たいものとり過ぎにも注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷え過ぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりします。体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



## 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 ～オーバードースの問題も追加して～」  
講師 学校薬剤師 三谷 洋右 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、薬物のオーバードーズやカフェインの依存などについて学びました。

### 感想

○ これまで聞いてきた喫煙や飲酒だけでなく、カフェインやオーバードーズについても知ることができて良かったです。体にいいもの、少しなら害のないものでも、とりすぎは毒だなと感じました。自分で管理し、体調に留意したいです。

○ 薬物・喫煙・飲酒などの危険性などは授業でもよくやっていたので、知っていましたが、モンスターなどのエナジードリンクの砂糖の量、カフェインなどにも危険性があり、目安の量を超えていると知ることができました。たまに飲んでいるので注意しようと思います。市販の薬も使用の仕方薬物乱用になるので注意します。

○ エナジードリンクやお酒、たばこの中毒性を新しく学ぶことができました。これらは薬物乱用のように依存性があり、一度でも多く使用すると悪い影響が及ぶので、気を付けたいです。

カフェインに注意！飲酒、薬物、  
たばこの誘いはきっぱり断ろう！

正しいことを  
みんなに伝えよう



# カフェイン 取りすぎてない？

カフェインが含まれた飲み物の例

コーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、  
エナジードリンクなど



とくに普段の水分補給では、  
カフェインの含まれていない  
水や麦茶にしましょう。



## ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てる  
ようなものなので、単体では使わず、  
濡れタオルなどを併用する

35℃  
以上



風を目に当てないようにする  
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを  
巻き込まないようにする



「落とすなどして  
強い衝撃を与えた」  
「水没した」  
「異常に熱くなる」  
「異臭がする」といった  
ものは使わない



## 夏休みの解放感…

## 思わぬ落とし穴が!?



何かと忙しい夏休み。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。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…。

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！

### 夏休み課題と新学期提出物

① 歯科、眼科等(未受診者)受診と報告 ② メンタルヘルスアンケート同意書

新学期に備えて健康管理をし、充実した夏休みを過ごしてくださいね！

