

上高☆保健だより

令和8年7月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
担当2-2HR

朝、スッキリ起きていますか？「ようし、今日も一日、元気で頑張ろう！」と思えていますか？



元気に朝を迎えるためには、たっぷり眠ることが大切です。しかし、日本人は睡眠時間が足りていないという状況が数々の研究から明らかになっています。とはいえ、「休みの日に『寝だめ』すれば大丈夫。」と考えるのはダメ！人間は「寝だめ」できないからです。

休日になかなか起きられない人は、「睡眠負債(=借金)を抱えている」からだという研究者もいます。「借金」がいつまでも続くなて、イヤですよ…。今こそ、自分の睡眠について見直すチャンスです！

今月の保健目標

喉が渇く前に水分補給をし、睡眠をしっかりとって熱中症予防をしよう！



「デジタルデトックス」

自分ではそんなに使っていないと思っていても、「食事中やお風呂の中でもスマホが手放せない、寝落ちするまでメールやSNSで友達とやり取りしている…」という人も多いのでは？たまには「デジタルデトックス」(デジタル機器から離れる時間)を楽しんでみませんか。**散歩して心地よく体を動かす、読書する、家族と話しながら食事**することは、あなたにとって豊かな時間になるでしょう。



こんな日は…「熱中症」に注意

WBGT(=暑さ指数)が高い日は、こまめに水分補給をしたり、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

ひどくなるようなら皮膚科で相談してください。



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

体の冷やしすぎに 注意して!

◆冷たい飲み物や食べ物ばかりとる

→胃腸を冷やし、
食欲不振や
下痢・腹痛などを
引き起こします。



◆エアコンの設定温度が低すぎる

→外気温との
差が大きすぎて
自律神経が乱れ、
身体の不調につながります。



「寒暖差疲労」に気を付けて

暑い日にエアコンは必要ですが、エアコンは上手に使わないと(冷えすぎると)、「寒暖差疲労」になってしまいます。「**寒暖差疲労**」は、**7℃以上の気温の変化を繰り返すことで起こる**とされています。太陽の調整する自律神経が過剰に働き、体が疲れてしまうのです。

「寒暖差疲労チェックリスト」で自分の体の状態を知り、必要な人は**エアコンの設定温度に気を付ける、白湯を飲み、体の中から温める**などの対策をしましょう。

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、充実した夏休みを過ごしてくださいね!

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 ～自分と未来を守るための正しい選択～」
講師 学校薬剤師 三谷 洋右 先生

薬物乱用について正しい知識と行動がとれるよう、オーバードーズやカフェインの依存、大麻など、身近な問題となっていることから具体的に学びました。

感想

- 考えていたよりも身近に薬物がたくさんあって気を付けようと思いました。また、私だけでなく友達が乱用しようとしていたら止めたり、相談できたりする人になりたいです。そのためには知識も必要だと思うので今日この教室で詳しく聞けて良かったです。
- タバコやお酒、カフェイン・薬の過剰摂取などが絶対ダメだという法律がないので20歳を過ぎてもしないようにしたいです。
- 薬物のSNSのデマ情報に騙されないよう気を付けたいと思いました。



正しい情報と知識で、
危険を避けよう!

☑が多いほど、疲労度が
高くなります。

「寒暖差疲労チェックリスト」☑

- ☐ 夏の暑さも冬も苦手だ
- ☐ 冷房が効いている涼しい部屋にいる時間が長い
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩すことがある
- ☐ むくみやすい
- ☐ 手や足が冷たい
- ☐ パソコンやスマートフォンの使用時間が長い
- ☐ 肩や首のコリがある

肌の露出も
少なく

夏のアウトドア

