



令和8年7月14日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

期末考査やクラスマッチが終了し、1学期も残りわずかとなりました。じめじめとした暑い日が続いていますが、体調管理はできていますか。夏休みに入る前に一度自身の生活習慣を見直してみましょう。

夏休みは自宅で一人の時間を過ごすことも大切ですが、普段会えない人に会いに行ったり、なかなか行けない場所に行ってみたりと、ぜひ学校の外でしかできない経験をしてきてください。そうした時間がきっと皆さんをより豊かな人間に成長させてくれるはずです。

2学期に皆さんから様々なお話を聞けることを楽しみにしています。



良い睡眠のカギは朝ごはん？！

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります。

私たちの体の中にある体内時計は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパツと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分です。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。つまり、朝ごはんをしっかり食べることが、夜のぐっすりとした睡眠につながります。

朝ごはんパワーで体も心もすっきりした毎日を過ごしましょう！



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



覚えておこう！ 基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20～25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸
やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は
調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)

運動するときは
こまめに休憩を



紫外線の影響

正しく知っていますか？



毎日何気なく浴びている紫外線。「日焼けしたら嫌だな…」くらいに思っているかもしれませんが、実は他にも様々な影響があります。夏に知っておきたい正しい知識と対策について紹介します。

紫外線が引き起こすのは日焼けだけじゃない！

ダメージは気づかないうちに少しずつ蓄積され、将来の肌や目の病気の原因になることもあります。

肌 への影響		免疫力の低下 表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなる シワ・たるみ 真皮にあるハリのもと（コラーゲンなど）が分解され、老化が進む シミ・そばかす 肌を守るために色素細胞（メラノサイト）が作った色素（メラニン）が肌に残る 皮膚がん メラノサイトが傷つき、がん細胞に発展する
目 への影響		紫外線角膜炎 目の表面が傷つき、充血、強い痛み、涙が止まらないなどの症状が出る 翼状片 結膜が異常に増えて黒目まで広がり、視力低下や異物感を生じる 白内障 水晶体が白く濁り、視界のかすみやまぶしさを引き起こす 黄斑変性 ものを見るのに重要な中心部（黄斑部）に障害が生じ、視力が低下する

今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。



日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。



素肌を露出しない

体を覆う部分が多い服を選びましょう。



日焼け止めを塗る

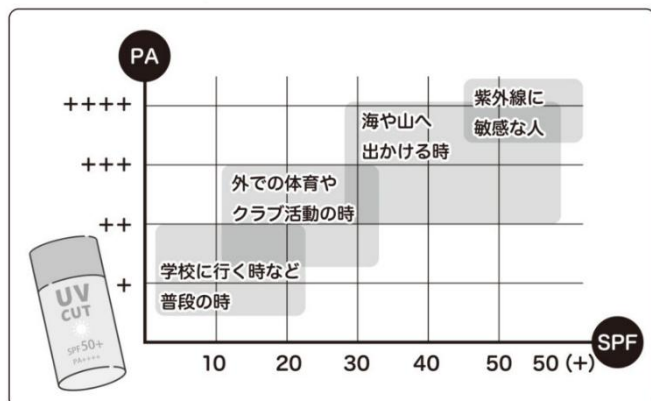
こまめに塗り直すと効果が持続します。



日焼け止めを上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいくほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



受診のすすめ をもらったら

4月から行ってきた健康診断がすべて終了しました。異常があった人には、「受診のお知らせ」を配付しています。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ、いい結果を出すことが出来ません。夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。