



令和5年7月20日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

夏の花といえば向日葵。太陽に向かって真っすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、様々な国で「太陽の花」を意味する名前が付けられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして、成長できるチャンスです。夜は7時間以上睡眠が確保できるように早く寝て、毎朝太陽の光を浴びて、生活リズムを整え、充実した夏休みを過ごしてください。



健康診断で治療勧告のお知らせをもらった人へ

4月から行ってきた各種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」を配布しています。

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。受診後は、受診報告書を学校に提出してください。

その症状、**夏バテ** かもしれません

夏バテは、体が暑さに順応できず、様々な不調が現れた状態です。

例えば、「頭痛・めまい」、「体がだるい」、「食欲がない」などの症状があります。このような症状があり、チェックリストがたくさん当てはまる人は、夏バテの可能性が高いです。また、今は元気でも、夏休み中にたくさんチェックが付くような生活をしていると、今後夏バテになってしまうかも！

夏は、そうめんなど「炭水化物」ばかりの食事になりがちです。不足しがちな栄養素のタンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的に取りましょう。

な・り・や・あ・い・の・は・こ・ん・な・人
夏バテに

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

WHO? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。

熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

