



いよいよ夏本番！楽しい夏を過ごすためには暑さに強い体づくりが欠かせません。基本はバランスのいい食事、十分な睡眠です。

先日、保健室に来た生徒が、朝食はお豆腐を食べたと言っていました。豆腐は栄養価も高いですし、口当たりもよく、手軽なので、皆さんも朝食に取り入れてみてはいかがでしょうか。冷たい麺類やアイスやジュースについつい手が伸びがちですが、栄養のバランスを考えた食事をするよう心がけましょう。



健康診断で  
**治療勧告のおたより**  
をもらった人へ

治療は夏休みのうちに

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は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、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。

## 夏の強い味方 エアコン 活用法

暑い夏。涼しく快適に過ごす、そして厳しい暑さから身をまもるために、エアコンはもはや必需品と言えるかもしれません。しかし、使いすぎや間違った使い方をしてしまうと、体によくない影響が出る場合があります。

- ・設定温度は28℃くらいに → **教室の設定温度を下げすぎないで！**
- ・風を体に直接あてない
- ・部屋に長時間こもって使わない
- ・寝るときはタイマーをセットする

**自律神経の調子が乱れて「冷房病」になると、だるさ、下痢、便秘、肩こり、体・筋肉の痛み、めまい、足腰の冷え、せき、イライラ、不眠など、さまざまな症状が現れます。**うまく活用して暑さを乗りきりましょう。



## アウトメディアに挑戦

もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことを始めてみませんか。

たとえば…

- ・読書をする
- ・料理をする
- ・勉強に打ち込む
- ・絵を描く
- ・スポーツをする
- ・植物を育ててみる
- ・家族とおしゃべりする
- ・お手伝いをする など

スマホによる健康障害はおきていませんか？

ブルーライトによる睡眠障害、視力の低下や姿勢が悪くなっていますか。使いすぎには気をつけましょう。

## 熱中症にならないために

- ・こまめな水分補給をしよう
- ・日陰で休憩しよう
- ・十分な睡眠をとろう
- ・体調の悪い時は運動をひかえよう
- ・1日3食バランスよく食べよう
- ・汗をかく習慣をつけよう

### ◎こんな症状があらわれたら注意です

- ・汗がとまらない
- ・めまいや立ちくらみがする
- ・気分が悪い
- ・頭がボーッとする
- ・筋肉痛（ふくらはぎがつる）

## 毎日SNSを使っているあなた これなことをしていませんか？

**スクショ 返し** 一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

**個人情報 の公開** たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレしてしまうことも。

SNSでのやりとりが増える夏休み。自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

## 気温だけじゃない 要素別 暑さ対策

### 環境側の要素

- 日差し ●湿度 ●風 ●地面の放射熱

日差しが強いと地面から放射される熱も高くなります。また湿度が高かったり、風が弱いと体温を下げることができず、暑く感じます。

**対策は？** 木陰に入るなどして日差しを避け、団扇や扇子で風を作ると涼しくなります。打ち水も効果的。

### 人間側の要素

- 着衣量 ●代謝量（運動量）

着ている服の量や素材で、涼しさはかなり変わります。また、運動すると体内で熱が発生し、暑く感じやすいです。

**対策は？** 服は通気性の良い涼しいものを。こまめに休憩し、特に暑いときは激しい運動は禁物です。